VIRGINA SATIR

صناعة الناس

The new People Making

ترجمة
أسامة عبد الرؤوف الجامع





محمد خطاب

لن ننسى غزة والشهداء

صناعة الناس

The new People Making

التصنيف : 158.1
تأليف : VIRGINA SATIR
ترجمة : أسامة عبد الرؤوف الجامع
صناعة الناس
رقم الإيداع : 2014/12/5973
الواصفات : علم النفس /النجاح/الإرادة/علم الإجتماع

* أعدت دائرة المكتبة الوطنية بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية
* يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

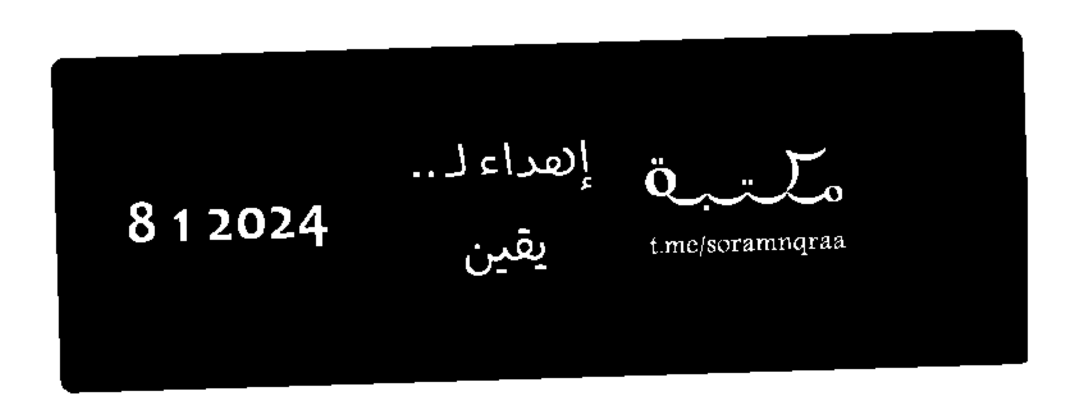
الطبعة الأولى
2016 - 1436



www.daralfiker.com

المملكة الأردنية الهاشمية - عمان
ساحة الجامع الحسيني - سوق البتراء - عمارة الحجيري
هاتف: 4621938 6 962+ فاكس: 4654761 6 962+
ص.ب: 183520 عمان 11118 الأردن
بريد الكتروني: info@daralfiker.com
بريد المبيعات: sales@daralfiker.com

Dar al-fiker



ISBN: 978- 9957-92-122-4

VIRGINA SATIR

صناعة الناس

The new People Making



ترجمة

أسامة عبد الرؤوف الجامع

تحرير

أ.د.سهام درويش أبو عيطة

الطبعة الأولى

1436-2016



الإهداء

إلى ابنتاي ماري وروث وكذلك إلى أبنائهم

تينا وبيري وأنجيلا وسكوت وجولي وجون ومايكل

الذين ساعدوني بالمادة وكذلك إلى أعضاء شبكة

(أفانتا) الذين عملوا على إيجاد إمكانيات جديدة في العالم



المحتويات


MOHAMED KHATAB

مراجع ومحرر الطبعة الثانية

تعد «فرجينا ساتير» من العلماء البارزين في تطوير الإرشاد الزواجي والأسري، وقد امتازت كتابتها بالعالمية لإمكانية تطبيقها في العديد من الثقافات؛ فهناك ما يزيد عن (200) مركز في العالم يطبقون أسلوب «ساتير» في الإرشاد الأسري والزواجي والفردي، وتدرس كتبها في الجامعات منذ عام (1967) بصدور أول كتاب لها «علاج المشترك». إذ تعد «ساتير» من العلماء الأوائل في تقديم الإرشاد لجميع أفراد الأسرة في جلسات مشتركة. والتي تعد ثورة على العلاج التقليدي الذي يرى بخصوصية الفرد، وفي حالة تقديم العلاج للزوج من قبل معالج، فان معالجاً آخر يقدم علاجاً للزوجة. ويتضمن كتابها الجديد «صناعة الأسرة» [25] موقفاً تمثل (25) فصلاً في صناعة الأسرة .

إن هذه المواقف تثري مهارات المرشد في العمل مع المسترشدين الأفراد والأزواج والأسر، خاصة أنَّ على المرشد أن يكون ملماً بالمواقف التي تجعل من الفرد إنساناً قادراً على معرفة مواقف الحياة وكيفية صناعتها له. ونحن كبشر نولد أطفالاً ليس لديهم المعرفة أو الاتجاهات أو المعتقدات أو الإحساس نحو المشاعر، وأننا نكتسبها من خلال الحواس في المرحلة العمرية الأولى مما يحدث حولنا. وبالتالي، تصبح لدينا الخبرة التي تجعل كلاً منا متميزاً بمفهوم ذاته وتقديرها، والتي تتضمن المعرفة والاتجاهات والمشاعر والتوقعات. وتتضمن المواقف الخمس والعشرين- التي يتكون منها الكتاب - وهي أحداث الحياة التي تعمل على تكوّن ذاتنا وتميزها عن الآخرين.

هناك حاجة للمكتبة العربية لكتب في هذا المجال. إذ إن مجال الإرشاد الزواجي والأسري موضوع حديث في التدريس في الجامعات الأردنية. حيث بُدئ بتقدم مواد في الإرشاد الأسري والزواجي ضمن برامج دراسات عليا في الإرشاد سواء أكان على مستوى الماجستير أو الدكتوراة، إذ إنَّ ما كُتب باللغة العربية قليل حولهما. وقد يرجع الطلبة إلى المراجع الأجنبية وهم يواجهون صعوبة في الترجمة وفهم اللغة. ويعد كتاب "صناعة الناس" من المراجع النادرة في التخصص، لذا فهو مصدر جديد للطالب والأستاذ، إذ يتضمن الكتاب المعرفة والتطبيق للمواقف التي يمر بها الفرد في مختلف مراحل حياته ومراحل الحياة الأسرية. وهذا يساعد طلبة الارشاد والعاملين في مجال الإرشاد في فهم مراجع أخرى باللغة الإنجليزية.

لقد عملت "ساتير" مع حالات مسترشدة من مختلف المواقع سواء أكانوا من المؤسسات التربوية، أم مراكز علاج مدمني الكحول والعقاقير. أم نزلاء الإصلاحيات أم مرضى مراكز العلاج والمصحات او المستشفيات وآخرين من الأزواج والأسر من مختلف مواقع الحياة. ويمتاز الكتاب بقراءة سهلة وعملية. إن الهدف من هذا الكتاب تعرف مواقف وأدوار الفرد في الحياة.

ويتكون الكتاب (25) فصلاً، هي: : كيف تبدو أسرتك؟ وتقدير الذات: الوعاء الذي لا يراه أحد، وتقدير الذات: ومصدر الطاقة الذاتية، والماندالا الخاصة بك. والتواصل: التحدث والاستماع، وأنماط التواصل، وألعاب في التواصل، والقواعد التي تعيش من خلالها. والأنظمة: مغلقة أو مفتوحة؟ والزوجان: مهندسا بناء الأسرة، وعائلات من نوع خاص، وخارطتك الأسرية، وعلبة الديدان في الميدان، ومخطط الأسرة الهندسي، وبعض المكونات الجوهرية لمخطط الأسرة الهندسي، وهندسة الأسرة، والعائلات الممتدة، ودورة الحياة، وسن المراهقة، والثنائية الإيجابية، والروحانيات، والسنوات الأخيرة، والأسرة جزء من مجتمع كبير، والسلام داخلنا والسلام بيننا والسلام في وسطنا، وأخيراً، أسرة المستقبل.

وفي الختام نتقدم بالشكر والتقدير إلى مؤلفي الكتاب والناشر على السماح بترجمة هذا الكتاب وتوفيره باللغة العربية ليستفيد منه الطلبة والأساتذة والخبراء العاملون في مختلف مجالات الإرشاد سواء أكان الفردي أم الزواجي أم الأسري أم غير ذلك.

أ.د. سهام ابوعيطة

abueita@hu.edu.jo

أستاذ الإرشاد النفسي والأسري

التربوية في الجامعة الهاشمية

الزرقاء- الاردن



تمهيد

عندما تم نشر الكتاب الأول «صناعة أفراد الأسرة» لأول مرة في عام (1972)م، دعوت القراء لمشاركة خبراتهم وردود أفعالهم تجاه الكتاب، وكنتيجة لهذا الأمر استلمت المئات من الرسائل بهذا الخصوص، كل واحدة من هذه الرسائل تحمل أمراً مفيداً سواء أكان انطباعاً أم فكرة أم سؤالاً أم اقتراحاً أم نقداً، وبناء على طلب هؤلاء المشاركين تم التعديل وإضافة عناوين جديدة. كما طالبوا بالتوسع والتوضيح في بعض أجزاء الكتاب.

هذه النسخة هي عبارة عن استجابتي لتلك المطالب فقد طلب مني مناقشة:

- سن المراهقة.
- حياة سن التقاعد والتحول الذي يجري خلاله.
- السلام على مستوى العالم.
- الروحانيات.

وفعلاً، أضفت تلك الفصول، وكذلك طلب مني القراء الاستفاضة والتعمق في فهم الوالدين الأحاديين[1]، والعائلات (المختلطة)[2]، وعائلات مثليي الجنس[3]، والعائلات المستصحة جنسياً بالإضافة إلى أسر المستقبل. لقد أضفت ما تعلمته في السنوات الخمس عشرة السابقة ناسجة تلك الخبرة في فصول هذا الكتاب. هذا الكتاب قد لا يغطي بإنصاف جميع ما يشغل بال تلك العائلات. ولكن، بالإمكان الرجوع إلى المراجع لمن يرغب بمزيد من المعلومات.

أنا ممتنة جداً لقرائي الذين استجابوا لهذا الكتاب بكرم بالغ. وهذا يعني أن هناك الكثيرين يهتمون بالأسرة، ولعلك ستسعد عندما تعرف أن هذا الكتاب قد تمت ترجمته لعدة لغات وهي: اليابانية، والعبرية، والصينية، ولغة بريل. فقد حاز على انتشار واسع وأتمنى أن تواصلوا الكتابة لي عن آرائكم وملاحظاتكم تجاه الكتاب.

رسالتي الأساسية كانت ولازالت هي وجود رابط مهم بين نوعية الحياة التي تعيشها الأسرة وبين نوعية البالغين الذين كانوا أطفالاً في تلك العائلات، وبما أن الأفراد هم

---

1 يقصد هنا بالأب الأعزب أو الأم العزباء في تربية الأبناء – المترجم -

2 سيأتي شرحها لاحقا في (المقدمة) – المترجم -

3 يقصد به الشواذ جنسياً عند زواجهم وتبنيهم أطفالا في بيت واحد- المترجم.

استمرارية كينونة المجتمع فمن المهم إيجاد أكثر قدر ممكن من الأفراد المنسجمين الأسوياء والأقوياء في المجتمع، وكل ذلك يبدأ من النواة وهي الأسرة ومع مرور الوقت والحصول على أفراد أسوياء في المجتمع ستتغير صبغة من صبغة المجتمع وأسلوبه.

كتابي الحديث صناعة أفراد الأسرة هو أحد هذه الجهود لتغيير أسلوب أفراد المجتمع من خلال إحداث الفرق الإيجابي لصناعة أفراد بالغين منسجمين مع أنفسهم باستعمال الخبرات العديدة التي مارستها بالعمل مع الأسر حول العالم. كان ذلك زادي أثناء كتابة هذا الكتاب من أجل مساعدة الأسرة، وحثها، وتعليمها، ورفع مستوى وعيها. نحن ندرك أن هناك طرق أفضل في تعاملنا مع أنفسنا أو تعاملنا مع الآخرين ولكننا نحتاج إلى أن نترجم ذلك إلى واقع عملي، كل إنسان منا يحتاج أن يساهم لجعل هذا العالم مكاناً إيجابياً وأفضل لنا جميعاً، وكل فرد منا يستطيع أن يحدث فرقاً، فالمجتمع يحتاج كل فرد منا.

الفرق الذي نستطيع أن نصنعه يبدأ عندما نوجد تقديراً عالياً لذواتنا كأفراد ونطورها، أملي الكبير بأنّ، هذا الكتاب يساعد كل فرد منا بمنح نفسه مزيداً من الانسجام الداخلي، وكذلك منح أطفالنا أساساً متيناً يستطيعون من خلاله بناء قوتهم وكمالهم.

من المهم أن نتذكر أن كل جزء صغير من الطاقة نبذله في صراعنا الداخلي مع أنفسنا أو مع الآخرين يضعف ويقهقر طاقتنا الأصلية التي من الممكن استعمالها للاكتشاف والإبداع، وفي النهاية عند انتهاء تلك الصراعات المهدرة لا يزال بمقدورنا العودة بأنفسنا لطاولة المساومات مرة أخرى. نستطيع أن نجد طرق أسهل للتعامل مع صراعاتنا تلك، والاستفادة منها بدلا أن تدمرنا.

أعتقد أننا نعيش مرحلة تاريخية جديدة، إذ إن معظم قراء هذا الكتاب سيعيشون لرؤية عام (2000)م مرحلة من التطور البشري المتسارع. وان غالبية الناس الذي يسعون سعياً حثيثاً من أجل إنسانيتهم سيكونون جسوراً لهذه الحقبة الجديدة، ونحن نمثل المرحلة الانتقالية. إنني أرى علامات لهذه الأمور في كل مكان؛ نراها على هذا الكوكب من خلال رغبة أفراده للبقاء، إنه لزام علينا أن نطور قدراتنا لنعيش سوياً بتناغم، بالنسبة لي هذا يعني أن أتعلم كيف أعيش مع نفسي بانسجام، ويقودني ذلك لأكون أكثر إنسانية.

في كثير من الأحيان يشتد الظلام قبل انبلاج الفجر، والحقيقة أننا نعيش الآن عالماً مظلماً، فماضينا المدمر وشبح الانقراض بسبب أسلحة الدمار الشامل متزامن. مع حاضرنا المؤلم، وكل ذلك يذكرنا باستمرار بقدرتنا على أن نكون قتلة ومدمرين، كذلك نحتاج إلى أن نتذكر أن لدينا قدرات تزخر بالرعاية والتغذية للعالم، والأمل يتحدد في خياراتنا.

إنــه لمــن الأهمية البالغــة أن نولي اهتمامــاً ورعاية بالبراعــم الناشــئة بعقلانية المنطق والإنســانية اللتــين بدأتا بالظهــور الآن، فلدينا أمــر بالغ الروعة فيما يخصــص العلوم التقنية والمعرفيــة وتنمية القــدرات الفكرية، ولدينــا المعرفة العملية للتحقق من كل شــي. والتحدي الــذي يواجهنــا الآن هو أن نعرف كيف نطور الحياة الإنســانية بالقيم الأخلاقية المؤثرة التي تطور حياة الإنســان بفعالية، عندما نحقق ذلك فإننا نســتطيع أن نســتمتع بالعيش على هذا الكوكب وننعم بالحياة الجميلة التي تغمرنا.

نحن سائرون على الطريق

مقدمة المحرر

بالنسبة لي فإن كتابات «فيرجينيا ساتير» مثل عمل الخبز المنزلي بالبيت؛ مغذية رائعة المذاق، ومليئة بالفائدة، وخفيفة على المعدة وتهضم سريعاً، وتجعلك سعيداً وراضياً. إذاً، لماذا أعادت كتابة الكتاب مرة أخرى؟ «فرجينيا» وصفت الإضافات الجديدة للمادة في صفحة التمهيد، أحببت أن أنوّه إلى جهودها المخلصة من أجل عالم يعمه السلام في الأرض. «فيرجينيا» تناولت بشجاعة مهمة صعبة وهي الكتابة عن السلام والروحانيات في هذا الكتاب من خلال التعمق في حياتها الروحية التي عاشتها.

العمل مع «فيرجينيا» شرف لي وأنا ممتنة لها كثيراً لذلك، بودي كذلك أن أشكر كلاً من «آن اوستن تومسون» التي راجعت بعناية مسودة المادة «بيتسي» و«ألن ستيفنس» اللذان أحضرا ملاحظات ابنتيهما وأمهما لما يخص فصل (سن المراهقة)، وكذلك اشكر ام روث «وايت كومب» التي تواجدت خصيصاً لفصل (السنوات المتأخرة).

«جون واي تشوارتز»

01 المقدمة



عندمـا كنـت في الخامسـة من العمر قـررت أنه عندما أكبر سأصـبح ضـابط تحقيق لمسـاعدة الأطفال تجاه آبائهم. لم أكن أعرف تماماً ما هو الشـيء الذي أنا بصدده، ولكنني أدركت منذ اللحظة الأولى بأن هناك أشياء تجري في عالم الأسر مستعصية الفهم، إذ كان هناك الكثير من الألغاز التي لا أعرف حلها.



الآن، وبعـد مضـي السـنوات والعمل مع آلاف الأسـر، اكتشـفت أنه لا زال هنـاك العديد من الألغـاز. تعلمت من خـلال مهنتـي التي فتحـت لي أبواباً عديـدة للتعلم من أن الاحتمالات والاتجاهات تقود نحو الاكتشـاف حتى وصـلت الآن إلى حقيقة واضحة، وهي أنَّ الأسرة هي صورة مصغرة مـن العالم، ومن أجـل فهم العالم علينا فهم الأسـرة أولاً، وأن مواضـيع مثل السلطة والحميمية والاستقلالية والثقة، ومهارات التواصل - هي أجزاء حيوية تمثل بنية الحياة في هذا العالم، ومن أجل أن نغير العالم علينا أن نغير الأسرة.

أشـبه الحياة الأسـرية بالجبل الجليـدي الناس يعون ويرون ويسمعون فقط عشر مما يحدث من حقائق حولهم. بعضـهم تثار لديه الشكوك أن هناك المزيد خلف الصورة. ولكنهـم لا يعرفـون كيف يصـلون إلى الصـورة كاملة. ولا توجـد لديهـم أدنى فكـرة كيف يكتشـفون ذلـك. إنَّ عدم المعرفة قد يضـع الأسرة في مسار خطر بالتأكيد. فمصير البحار مثلا يعتمد على معرفة الجبال الجليدية وحجمها أسـفل الماء، وكذلك الأسـرة يعتمد مصـيرها على فهم الاحتياجات والمشاعر التي تكمن خلف الأحداث اليومية للأسرة. بعبارة



أخرى (ما الذي يجري تحت الطاولة؟).

على مر السنوات كذلك اكتشفت طرق للوصول لحلول لهذه الألغاز، وأحب أن أشاركك أيها القارئ من خلال هذا الكتاب. في فصول سنحاول من خلالها الاطلاع على الجزء المخفي من الجبل الجليدي في العلاقات الإنسانية.

في هذه المرحلة التي نعيشها والتي يجري خلالها التوسع المعرفي من الجسيمات المتناهية الصغر وحتى عالم الفلك والمجرات؛ فإننا لا زلنا نتعلم أشياء جديدة في علاقة الناس بعضهم مع بعض. لدي اعتقاد بأن المؤرخين وبعد آلاف السنوات من الآن سوف يشيرون إلى المرحلة التي نعيشها الآن إلى أنها بداية لحقبة جديدة في عالم الإنسانية، وهو الوقت الذي سيبدأ الناس فيه بالعيش بانسجام أكثر مع مفهوم الإنسانية.

عبر السنوات تكونت لدي صورة عن كيف يعيش الإنسان بإنسانية أكثر، إن البشر الذين يثمنون ويفهمون ويطورون ذواتهم، ويجدونها جميلة ونافعة بل يُجدون ذواتهم حقيقية وصادقة وشفافة تجاه أنفسهم وعن أنفسهم، وكذلك تجاه الآخرين وعن الآخرين، هم لطفاء ومحبون لأنفسهم وللآخرين. الأشخاص الذين يعيشون بإنسانية مستعدون للمخاطرة، والإبداع، واظهار طرق جدارتهم، ومستعدون للتغيير إذا استدعت الحاجة للتغيير، وهم مستعدون لإيجاد طرق جديدة للتكيف مع ما هو جديد ومختلف مع إبقائهم للقديم المفيد والتخلص مما عدا ذلك.

عندما تجتمع هذه الأمور مع بعضها البعض فسوف تحصل على إنسان نشيط صحياً وحاضر الذهن، وعطوف ومحب ومرح وحقيقي، ومبدع ومنتج وصاحب مسؤولية. هؤلاء هم الأشخاص العصاميون الذين يحبون بعمق ويكافحون بإنصاف وفعالية، ويقفون على مسافة واحدة بين الرقة والشدة، ويدركون الفرق بين الاثنين. إن الأسرة هي السياق الذي يجد الفرد نفسه فيه كي يتطور بما يملك من أبعاد مختلفة، والقيّمون على هذه الأسر هم صنّاع البشر الحقيقيون.

من خلال سنوات خبرتي كمعالجة أسرية وجدت أن هناك أربعة جوانب في حياة الأسرة

تظهر لي دائما:

- أولاً- الأفكار والمشاعر عن الذات وأطلق عليها (تقدير الذات).
- ثانياً- الطرق التي يتعاطى بها الناس مع بعضهم بعضاً وأطلق عليها (التواصل).
- ثالثاً- القواعد التي يتبعها الناس في كيفية التصرف وتوليد المشاعر بطريقة معينة وأطلق عليها (نظام وقواعد الأسرة).
- رابعـاً- العلاقة التي تربط الناس بالعالم الخارجي من منظمات وأفراد والذي أطلق عليه (العلاقة بالمجتمع).

مهما كانت الأسباب التي قادت الأسرة للدخول إلى مكتبي سواء أكانت خيانة زوجية، أم زوجاً مكتئباً أم ابنة جانحة أم حتى ابن لديه انفصام في الشخصية، فإنني أكتشف فيما بعد أن الوصفة هي ذاتها، فمن أجل تخفيف آلامهم علي النظر دوماً في هذه المفاتيح الأربعة، والعمل على تغييرها، وقد لاحظت في جميع الأسر المضطربة[1] الآتي:

1 - تقدير وقيمة الذات لديهم منخفضة.

2 - التواصل بينهم يعاني من عدم الوضوح فهو ملتو وغامض ومخادع، وليس صادقاً.

3 - القواعد بينهم متزمتة وقاسية وغير إنسانية وغير قابلة للنقاش ومستمرة على الدوام.

4 - تواصل الأسرة مع المجتمع الخارجي يغلب عليه الخوف واسترضاء الطرف الآخر، واللوم.

لقد كانت لدي الفرصة كذلك للتعامل مع الأسر السوية[2] (غير المضطربة) خصوصاً في دوراتي التدريبية عندما كانت تلك الأسر تتطور في مستوى رعايتها لنفسها خلال الدورة كنت ألاحظ وباستمرار أنماط وجوانب مختلفة:

1 - تقدير الذات لديهم عالٍ.

2 - التواصل بينهم مباشر وواضح وشفاف وصادق ومحدد.

3 - القواعد بينهم مرنة ومناسبة وإنسانية، وقابلة للتغيير.

4 - صلتهم بالمجتمع يغلب عليها الانفتاح والأمل ومبنية على الاختيار.

---

1 وتأتي كذلك بمعني (الأسر المتعبة) بفتح العين أو (الأسر الصعبة). - المترجم -.

2 وتأتي كذلك بمعنى (الأسر النامية) - المترجم -

يكمن الفرق هنا في الوعي والقدرة على تعلم وإدراك ما هو جديد، والحصول على ذلك متاح للجميع. إذ إنّ ما تعلمه الطبيب الجراح في الطب والجراحة يستطيع أن يجري به عملية جراحية لأي شخص في أي مكان في العالم، والسبب أن أعضاء الإنسان الداخلية والأطراف دوماً ستكون في المكان نفسه. من خلال عملي مع الأسر السوية والمضطربة في جميع قارات العالم تعلمت أن لدى هذه الأسر مشكلات متشابهة دائماً.

- كل إنسان لديه قيمة لذاته سواء أكانت قيمة إيجابية أم سلبية ولكن السؤال هو: أي واحدة من الاثنتين لديك؟
- كل إنسان لديه قدرة على التواصل مع الآخرين، ولكن السؤال هو: كيف تتواصل؟ وما نتيجة هذا التواصل في النهاية؟
- كل إنسان لديه قواعد يتبعها، ولكن السؤال هو: ما نوع هذه القواعد التي تتبعها وما جودة عملها معك؟
- كل إنسان لديه علاقة بمجتمعه، ولكن السؤال هو: بأي طريقة تسيّر تلك العلاقة، وما هي النتائج التي تصل إليها في النهاية؟

هذه الحقائق ثابتة سواء أكانت الأسرة طبيعية وتتكون من الأب والأم اللذين أنجبا طفلاً؛ فهما مستمران في العناية بهذا الطفل حتى يكبر، أو كانت هذه الأسرة أحادية والتي يترك أحد الوالدين دوره بالطلاق أو الهجر أو الموت؛ فتقتصر تربية الطفل على الأب الأعزب أو الأم العزباء، أو كانت الأسرة الخليطة ويقصد بها أن يتولى تربية الطفل زوج الأم أو زوجة الأب أو أسرة متبنية. أو يتكفل بالطفل الأسرة ذات الجنس الواحد[1]، أو يتولى رعاية الطفل مؤسسات تربوية حيث يجتمع مجموعة من الأشخاص لرعاية مجموعة من الأطفال، أو ترعاه أسر ممتدة وكبيرة، وتتم العناية بالطفل اليوم بطرق مختلفة.

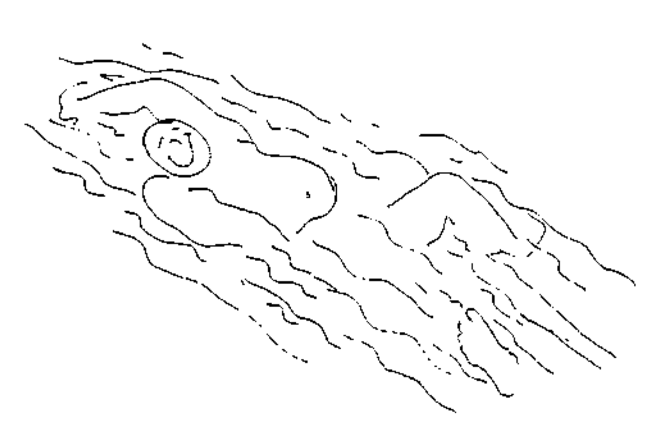
كل تلك النماذج للأسر لديها ما يخصها من المشكلات والاحتمالات، وسنعود للنقاش حولها لاحقاً، وفي الواقع جميعها لديها العوامل نفسها قيمة الذات – التواصل – القواعد – صلتهم بالمجتمع. هذا الكتاب سوف يساعدك في معرفة كيف تعمل هذه العناصر في أسرتك، وسيساعدك الكتاب على الإشارة لبعض الاتجاهات الجديدة التي بالإمكان تغييرها. ولتكن كلماتي بالنسبة لك كشخص عاش خبرات متراكمة من خلال ما مر عليه من لحظات السعادة والحزن أو الألم والغضب والحب لكثير من تجارب الأسر بما فيهم أسرتي.

---

1 علاقة الشواذ جنسياً عندما يعيشون كزوجين في بيت واحد.

إن هذا الكتاب لا يتجه إلى لوم الأسر، فأفراد الأسرة عادة يبذلون قصارى جهدهم، إلاَّ أن تحسين الأسرة من أصعب الأمور في العالم، والحقيقة الجلية هنا أن قراءتك لهذا الكتاب تعني أنك تهتم بنفسك وتهتم بسعادة أفراد أسرتك، لذلك آمل أن نكتشف وسائل أفضل في حياة الأسرة، وهذا ما سنكتشفه حقاً عندما نرى النور يخرج من عيوننا عند لقائنا مع بعضاً البعض كأسرة.

إن العلاقات هي الروابط التي تضم أفراد الأسرة بعضهم مع بعض، وعندما تنظر بعين فاحصة لأجزاء من هذه العلاقات البينية بين أفراد الأسرة يتضح لك شيئاً فشيئاً النظام الذي تعيشه أنت في علاقاتك مع أفراد أسرتك، وبإمكانك بعد الفهم أن تخلق نوعاً جديداً من العلاقات بخلق روح الفريق الذي يحكمه كثير من السعادة والمتعة.



بين الحين والآخر وأثناء قراءتك سوف تطلع على تجارب مقترحة، وتمارين مصممة لتعطيك خبرة جديدة، وطرق جديدة لفهم ما تمر به الآن، أتمنى أن تطبق تلك التمارين عندما تمر عليها حتى لو رأيت هذه التمارين للوهلة الأولى سخيفة وبسيطة. إن بداية التغيير بمعرفة شيء ما، ثم تجربته وجعله واقعاً يحدث، هذه التجارب إيجابية وكلما مارست أسرتك تجارب لخطوات ملموسة أكثر ستصبح سوية أكثر واقل اضطراباً. وكلما مارس أفراد الأسرة دوراً أكثر في هذه التمارين كانت النتائج أكثر فعالية. وتذكر أنك كلما أقحمت نفسك بالماء أكثر كان تعلمك للسباحة أفضل.

إذا شعرت بالخجل أو الشكوك لدعوة أفراد أسرتك للمشاركة معك في هذه التمارين حاول أن تكون منسجماً أكثر مع ما تطلبه منهم. واشعر بذلك في قلبك واعرض لهم ما تريد ببساطة وبشكل مباشر، وإذا شعرت بالحماس والأمل فيما تطلبه منهم ربما يتولد لديك شيءٌ من المتعة يجعلك جذاباً ومتشجعاً وأنت تدعوهم لمشاركتك التمارين، وعندما يكون

طلبك لهم بشكل مبسط ومباشر كسؤال (هل تشاركونني هذه التجربة والتي أعتقد أنها ستكون مفيدة لنا جميعاً؟) أنت بهذه الطريقة ترفع احتمالية ردهم بشكل إيجابي.

إن المطالبة والمضايقة بإلحاح لأسرتك للمشاركة معك في هذه التمارين قد تحول العملية برمتها إلى ضغط سلطوي مخالف لما نريد تحقيقه معهم. من الممكن أن تظن أن الأمور متعسرة لدرجة أنه لا يمكن عمل شيء ولكن هناك فرصاً للنجاح إذا كانت أسرتك تعيش جميعاً تحت سقف واحد فقد تكون لديهم الرغبة بالمحاولة. ولكن قابلية حصول موافقتهم بالمشاركة تعتمد على طريقتك في الوصول إليهم؛ لذا عليك بالصبر والإيمان.

لقد اطلعت على معاناة الكثير من الأسر، كل أسرة حركت مشاعري بعمق: من خلال هذا الكتاب أتمنى أن أخفف من آلام الأسر التي لم أتمكن من الوصول إليها شخصياً، وكذلك أتمنى منع الألم في الأسر مستقبلاً من خلال مساعدة أطفال الأسر الآن، بالطبع بعض الآلام الإنسانية لا يمكن تجنبها. هناك نوعان من الآلام: النوع الأول، هو الألم الناتج عن التعرف على المشكلة، والنوع الثاني هو الألم الناتج عن اللوم. الأول لا يمكن تجنبه أما الثاني فبالإمكان تجنبه. نستطيع أن نوجه جهودنا لتغيير ما يمكن تغييره وأن نوجد طرق مبتكرة ووسائل جديدة كي نتعايش مع ما لا يمكن تغييره.

من أدعية الصفاء

إلهي امنحني صفاء القلب لأقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها

وامنحني الشجاعة لأغير الأشياء التي أستطيع تغييرها

وامنحني الحكمة لأعرف الفرق بينهما

"رينولد نيبيور"[1]

بمجرد قراءتك لهذا الكتاب ربما تتفتق بعض الآلام لديك لأنك من الممكن أن تسترجع بعض الذكريات، ولكن، في النهاية يجب أن نواجه أنفسنا وأن نتعلم معنى المسؤولية التي دون شك تساعد في تحمل بعض الألم، وإذا كنت تعتقد أنه هناك طرق للعيش مع أسرتك أفضل من وضعك الحالي الذي تعيشه الآن فستجد أنَّ هذا الكتاب يستحق القراءة.

1 عالم لاهوتي اشتهر بتأليف هذا الدعاء عاش بين 1892- 1971م اتخذ الدعاء فيما بعد شعاراً لجمعية المدمن المجهول في أمريكا- المترجم-

02 كيف تبدو أسرتك؟

- هل تشعر بالرضا التام وأنت تعيش بين أفراد أسرتك الآن؟ هذا السؤال يبدو أنه لم يخطر على بال أكثر الأسر حتى يسألوه حتى طرحته عليهم عندما عملت معهم، العيش معاً كأسرة هو أمر بديهي بالنسبة لهم، وإذا لم تكن هناك مشكلات داخل الأسرة الواحدة فالكل هنا يظن أن الكل سعيد، وربما لم يجرأ أحد من أفراد الأسرة على طرح مثل هذا السؤال، ربما يشعرون أنهم متورطون بالعيش معاً سواء للأفضل أو الأسوأ وربما عرفوا أنه لا سبيل لتغيير ذلك.
- هل تشعر أنك تعيش بين أصحاب، أفراد تحبهم وتثق بهم، وهم يحبونك ويثقون بك؟
- هذا السؤال عادة ما يجلب الإجابات الحائرة نفسها (عجيب، لم أفكر بهذا الأمر من قبل، هم فقط أسرتي) ، كما لو كانوا مختلفين عن غيرهم من الناس.
- هل تجد نفسك مستمتعاً ومتشوقاً لانتمائك لأفراد أسرتك؟

نعم، هناك بعض الأسر يعتبرون بيوتهم ممتعة ومشوقة، ومن أفضل الأماكن التي من الممكن التواجد بها، ولكن هناك العديد من الأسر من يعيشون في بيوت تمثل لهم تهديداً أو عبئاً أو مللاً.

إذا أجبت بنعم عن الأسئلة الثلاث السابقة فأنا متأكدة أنك تعيش في أسرة سوية، أما إذا كانت إجابتك بلا، أو ليس غالباً، فأنت تعيش لدى أسرة مضطربة قليلاً أو كثيراً. وهذا لا يعني أن أسرتك سيئة بل يعني أن أفراد الأسرة هنا ليسوا سعداء كفاية لأنهم لم يجدوا وسائل تعينهم على محبة وتقدير بعضهم بعضاً بانفتاح.

بعد معرفة المئات من الأسر وجدت أن كل أسرة بالإمكان قياسها على مقياس متدرج يقع بين أسرة مضطربة جداً وأخرى سوية جداً، إنني أجد الكثير من أوجه التشابه لعمل الأسر السوية وكذلك الأسر المضطربة مهما كانت مشكلاتهم فإن سماتهم تبدو مشتركة، وبودي

أن أكتب لك وصفة ثابتة لهذين النوعين كما خبرتهم ولكن بالطبع لا توجد وصفة دقيقة لكل أسـرة، ولكن بطريقة أو بأخرى سـتتعرف على بعض الأجزاء المشابهة هنا أو هناك لأسرتك وطريقة عيشهم.

المناخ في الأسـر المضـطربة من السهل الشعور به، ففي أي مكان أكون مع هذا النوع من الأسر أشعر بنوع من عدم الارتياح، أحياناً أشعر بجو من البرود كما لو أنهم مجمدون أمامي. اذ أن هناك أدباً جماً وغير طبيعي يسيطر على الجو، ومن الواضح أن الجميع مصاب بالملل. وأحيانا أشعر بأن كل شيء يدور بسرعة كلعبة دوارة أشعر معها بالدوار وبالكاد أتوازن فيها. هذا نذير لمناخ سيء في الأسـرة كأنه هدوء ما قبل العاصفة فقد يرعد الرعد ويبرق البرق فـي أية لحظة، أحياناً يكون الجو معهم مفعماً بالسـرية، وأحياناً أشـعر بالحزن لعدم وجود سبب واضح ألمسه. وهنا أدركت أن سبب كل ذلك قد تم التستر عليه.

عندما أكون في جو تلك الأسـر المضـطربة جسدي يضطرب وأشـعر بعسر في الهضم. وأصاب بألم في كتفي وظهري ورأسي، وأتساءل هل أفراد تلك الأسر لديهم المشكلات نفسها التي أشعر بها، وبعد عندما أعرفهم بشكل جيد ويؤلفونني يبدؤون بإخباري عن طبيعة الحياة التي يعيشـونها، وأكتشـف أنهم فعلاً لديهم تلك العوارض والآلام نفسـها وبعدما خبرت تلك التجربة مرة بعد مرة عرفت لماذا كثير من أفراد الأسـر المضـطربة لديهم معاناة مسـتمرة ومتكررة من تلك الآلام إذ أن أجسادهم تستجيب بشكل إنساني لوضع غير إنساني يعيشونه.

ربمـا تجد الأعراض التي وصـفتها مفاجأة، وأقول لكـم أن كل واحد منهم لديه أعراض جسـدية مشـابهة كرد فعل لأشـخاص حولهم وكثير منهـم لا يدرك ذلك، فقـد تعلمنا أثناء نشـأتنا أن نكبت تلك المشاعر، وعبر السنوات تعلمنا أن نقمع تلك المشاعر ونتجاهلها، لذلك لا ندركها وبعد مضي زمن ما نبدأ نشعر بآلام المعدة والرأس والكتفين ولا نعرف ما هو سبب كل هذا.

إنني كمعالجة نفسية تعلمت كيف أضبط تلك المشاعر داخل نفسي، وتعلمت كيف أتعرف على تلك العلامات لدى الآخرين. فهم يخبرونني أحداثاً مهمة عن حقيقة تلك الأمور، أتمنى أن يسـاعدك هذا الكتـاب فـي أن تتعلم التعـرف على دلالات هذه الأعراض داخلك، وأولى خطوات التغيير أن تتعرف ماذا يحدث داخل نفسك.

فـي الأسـر المضطربة أجسـاد الأفراد ووجوههم تخبرك كثيراً عن معاناتهم، فالأجسام تكون إما متيبسة أو مشدودة أو محدبة، والوجوه تبدو كئيبة ومتجهمة وحزينة أو ذات نظرات فارغـة كالقناع، والعيون تنظر للأسـفل أو تنظـر من خلال الناس وليـس تجاههم، والأذان



بعيدة عن الاستماع، والصوت يسمع متألماً أو حاداً أو بالكاد يسمع.

هناك القليل من الأدلة التي تدلك على وجود علاقة جيدة بين أفراد تلك العائلات، والقليل من المرح بينهم، ومن الواضح أن تواجد أفراد الأسرة مع بعضهم بعضاً هو تأدية واجب لا أكثر، والأفراد هنا وكأنهم يتحملون بعضهم بعضاً، وأجد أحد أفراد الأسرة المضطربة يحاول أن يستجمع قواه ليقول شيئاً مفيداً لكن الكلمات تخونه أو تثقل لكي تخرج.

الفكاهة بينهم غالباً ما تكون لاذعة أو قاسية أو ساخرة، والبالغون في تلك الأسر مشغولون جداً بالأوامر تجاه أبنائهم وما ينبغي أن يفعلوه وما ينبغي أن لا يفعلوه، ولا يجدون الفرصة ليستمتعوا بعلاقاتهم أو يسعدوا أنفسهم، ويشعرون بالغرابة إذا ما صادفوا لحظات من المتعة والمرح.

رؤية هذا العدد الكبير من الأسر وقد اجتمعت عليهم كثير من المشكلات الصعبة جعلني أتساءل كيف استطاعوا أن يبقوا مع بعضهم بعضاً متماسكين؟ فقد وجدت في بعض أفراد هذه الأسر أنهم يتجنبون بعضهم بعضاً بل إن بعضهم ينخرط في نشاطات خارجية مختلفة مبتعدين أكثر وأكثر عن التواصل مع بعضهم بعضاً؛ لدرجة أنه بمنتهى السهولة تجدهم لا يرون بعضهم بعضاً لأيام رغم أنهم يعيشون في بيت واحد.

إنها خبرة حزينة بالنسبة لي عندما أرى هذا النوع من العائلات. فأرى أنواعاً من اليأس والعجز والعزلة، وأرى الصامدين منهم يحاولون التستر على المشكلة ودفنها. هذا النوع من التستر الذي يقتل صاحبه وهو حي، بعضهم لا يزال يتمسك ببصيص من الأمل، بعضهم الآخر لا يزال يئن تحت وطأة الألم ويتذمر ما بقي لديه من قوة تجاه الطرف الآخر الذي لا يأبه غالباً به، وهم يستمرون هكذا سنة بعد سنة ملحقين الضرر بمن حولهم بما يحملونه من بؤس وإحباط مستمرين.

لا يمكن أن أستمر في محاولة علاج تلك الأسر ما لم يكن لدي الأمل في أنهم يتغيروا، وغالبيتهم يتغيرون بالفعل. الأسرة هي الملاذ الآمن الذي لو فشل المرء في أي مكان حوله؛ فإنه يجد في أسرته الحب والمساندة والعطف والتسامح، وهنا تتجدد طاقته وينتعش، ليتكيف

مـرة أخرى مع العالم الخارجي من جديد. ولكن الملايين من الأسـر تبقي ذلك حلماً صـعب المنال.

إن المنشآت المدنية والصـناعية في مجتمعنا مصـممة لتكون عملية وفعالة واقتصادية ومربحة، ولكنها نادراً ما تكون مصـممة لحماية وخدمة البشر. تقريباً، الجميع يمر بتجارب صـعبة مثل الفقر والتمييز العنصـري والضـغوط المختلفة أو أية مصـاعب فـي الحياة من قبل مؤسسـاتنا الاجتماعية اللاإنسـانية، بل حتى الأسـر المضـطربة التي تعاني من ظروف لا إنسـانية في بيوتها تجد هذه الممارسـات اللاإنسـانية من قبل تلك المؤسسات أكثر من أن تحتمل. لا أحد يتعمد ويختار أن يعيش في أسر بائسة ولكنهم لم يجدوا خياراً آخر.

توقـف عن القـراءة لدقائق وفكر فـي أسـر حولك تعرفها ينطبق عليها وصـف (الأسـر المضـطربة). هل الأسرة التي نشـأت بها تحمل بعضاً من هذه الصفات؟ هل عاشت أسرتك وقتاً ما كانت فيه باردة، عقيمة، وكأن على رؤوسـهم الطير، مليئة بالأسرار، محيرة؟ ما هي مواصفات الأسرة التي تعيش فيها الآن؟ هل تستطيع اكتشاف أية علامات اضطراب لم تكن موجودة من قبل؟.

ولكن، كيف تجد الفرق عندما تعيش مع أسـرة سوية،أسـتطيع استشعار الحياة النشطة لديهم، فقد أجد فيهم الأصالة والصدق والحب. وأستطيع أن أستشعر القلب النابض والروح الحية مع حضورهم وتواجدهم. ويظهر الناس مشاعرهم للحياة كالحب والحكمة والاحترام. وأشـعر أنني إذا عشـت في مثل هذه الأسر سوف يُنصَت لي وسوف أنصت للآخرين كذلك. وسوف ألتفت لنفسي وألتفت للآخرين كذلك، أستطيع أن أعبر عما يجيش في داخلي من ألم أو استنكار وأحاول وأخاطر، ولا يجد الخوف سبيلاً إلي لأن الجميع أفراد أسرتي يدركون أنه لا بأس أن أخطئ لأن الخطأ قرين العمل، وأن الخطأ هو علامة نضـجي وتطوري، وسأشـعر أنني حرة غير مقيدة، ومقدرة ومحبوبة، مما يجعلني أتلطف وأقدر وأحب الآخرين، ويمكنني الاستجابة للدعابة والنكتة في السياق المناسب.

يمكن للمرء في الواقع أن يرى ويستشـعر حيوية هذه الأسـر. حضـورهم لبق، وجوههم مرتاحة، ينظرون تجاه بعضـهم بعضـاً وليس خلال بعضـهم بعضـاً أو إلى الأسفل، صوتهم حيوي وواضـح، لديهم تناسـق وتناغم مع بعضهم بعضـاً، فالأطفال بل وحتى الرضع يبدون منفتحين وودودين وبقية أفراد الأسرة يعاملونهم بأن لهم اعتبار.

إن البيوت التي تعيش فيها هذه الأسر تميل إلى أن تجد فيها كثيراً من الإضاءة والألوان. بعبارة أخرى هو مكان يعيش فيه الأسـوياء، هذه البيوت صـممها أهلها خصيصـاً لراحتهم

ومتعتهم وليست فقط كمظاهر أمام الجيران.

عندما يحل الهدوء، فهو الهدوء المريح، وليس هدوء الخوف والحذر، وعندما يحل إزعاج ما، فهو صوت النشاط المبرر والهادف، وليس صوت الرعد الذي يغرق كل شيء حوله. كل فرد من أفراد الأسرة يعلم في قرارة نفسه أن صوته مسموع ولديه الفرصة للحديث، وإذا لم يحن دور أحدهم للحديث فهو بسبب أنه لم يكن هناك وقت وليس بسبب أنه غير محبوب.

وقد يبدو الناس مرتاحين لأن يلمسوا بعضهم بعضاً، وأن يظهروا مشاعرهم لبعضهم بعضاً بغض النظر عن العمر، إن الحب والاهتمام لا يعبر عنهما برمي القمامة، وطبخ الطعام، وإحضار المشتريات من البقالة؛ بل يعبر عن الحب والاهتمام بالحوار بانفتاح والإنصات باهتمام، وأن تكونوا واضحين ومباشرين لبعضكم بعضاً وببساطة هو أن تكونوا معاً.

يشعر أفراد الأسر المستقرة بحرية في التعبير عن مشاعرهم لبعضهم بعضاً، كل شيء متاح للمناقشة: الخوف والألم والغضب وخيبة الأمل والانتقاد، بالإضافة إلى المرح والإنجازات، فإذا لم يكن أب الأسرة في مزاج جيد لأي سبب من الأسباب، فالطفل هنا وبكل حرية يقول لأبيه (عجباً أبي لماذا أنت عابس الليلة؟)، فالطفل هنا عبر عن ما رآه دون أن يلجمه الخوف من أبيه أن يرد عليه بقوله مثلاً:

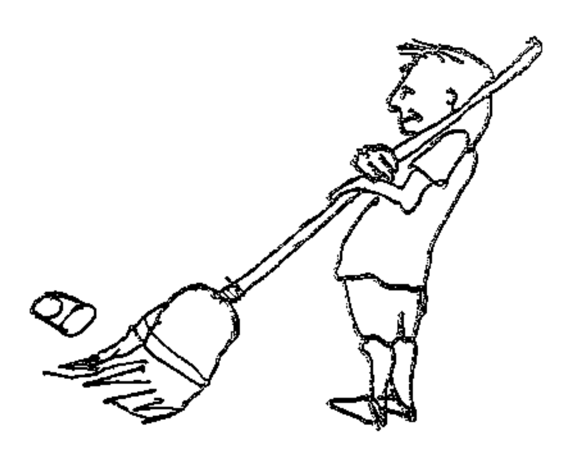
«كيف تجرؤ على مخاطبة أبيك بهذا الشكل؟»، بالعكس بل بإمكان الأب أن يكون صريحاً كذلك ويقول

«معك حق فقد مررت بفترة مزعجة اليوم».



لو كان للأسرة السوية خطة ما وحصل أن تعطلت لأي سبب كان، فإن لديهم القدرة على التكيف مع الوضع الجديد بكل طيب نفس ممزوجة ببعض الدعابة، بهذه الروح بإمكانهم أن يتعاطوا مع مشكلات الحياة دون تشنج أو هلع.

لنفترض أن طفلا أسقط كأساً زجاجياً على الأرض،



ففي الأسر المضطربة مثل هذه الحادثة قد تأخذ نصف ساعة من المحاضرات التأديبية مع ضربة في المؤخرة ودموع الطفل تنهمر.

بينما في الأسر السوية فإن أقصى شيء يمكن أن يحدث هو تعليق أحد الوالدين: "أوه جوني لقد كسرت الكأس، هل جرحت نفسك؟ سأحضر لك ضمادة ثم بإمكانك أن تحضر مكنسة وتكنس بها القطع الصغيرة، وسأحضر لك كأساً جديدة"، وإذا لاحظ أحد الوالدين أن ابنهم جوني قد أمسك الكأس بيد واحدة لربما أضاف تعليقاً يقول فيه "أعتقد أن الكأس سقط لأنك لم تمسكه بيديك الاثنتين"، وبالتالي الحادثة استغلت كفرصة للتعلم، وهي ترفع من مستوى قيمة الطفل لنفسه- بدلاً من استعمال العقاب الذي يقلل من قيمة الطفل لنفسه، فهناك رسالة مخفية يلتقطها أفراد الأسرة السوية مفادها أن حياة الإنسان ومشاعره هما أهم من أي شيء آخر.

ينظر أولياء الأمور هنا إلى أنفسهم على أنهم قادة ملهمون، وليسو رؤساء متسلطين، وأن دورهم في المقام الأول أن يعلموا أبناءهم بأن يتصفوا بالإنسانية عند أي ظرف كان. ويقدموا لأبنائهم اجتهاداتهم الخاطئة وكذلك اجتهاداتهم السليمة، ويتقبلوا آلامهم وغضبهم وخيبة آمالهم كما يتقبلون مرحهم ودعابتهم، وأن هؤلاء الآباء تتطابق أفعالهم مع أقوالهم. قارن ذلك بالأسر المضطربة التي ينصح أفرادها أبناءهم بعدم إيذاء بعضهم بعضاً ولكنهم يصفعونهم عندما يغضبون.

أن الوالدين هم بشر وليسوا قادة بالسليقة، وقد تعلموا عند ولادة أول طفل أن القادة الجيدين هم من يهتمون بأوقاتهم، وتجدهم يتحينون الفرص ليتحدثوا مع أبنائهم عندما يجدون وقتاً للحديث، وعندما يسيء أحد أطفالهم تجد الأم أو الأب يتحركون قريباً منه لدعمه، وهذا يساعد الطفل المسيء على أن يتجاوز خوفه وشعوره بالذنب ويقدم أفضل ما يستطيع مما تعلم من والديه.

مؤخراً رأيت أمّاً من أمهات الأسر السوية تعاملت مع موقف أسري مزعج حصل لها بكل

مهارة وإنسانية، لاحظت تلك الأم أن ابنيها وهما في سن الخامسة والسادسة يتشاجران وبكل هدوء فصلت الولدين وأخذت بيد كل واحد منهما وأجلستهما بجانبيها وهي في المنتصف، وطلبت منهما وهي مستمرة في مسك أيديهما أن يحكوا ما جرى واستمعت باهتمام للأول ثم الثاني كل بدوره، ومع بعض الأسئلة لهما استطاعت أن تلتقط بأناة أطراف المشكلة؛ الطفل ذو الخمس سنوات أخذ نقوداً من خزانة أخيه الطفل ذي الست سنوات، وفي الوقت الذي بدأ فيه الأخوان يتكلمان مع الأم عن ألمهما وحقهما المسلوب هيأت لهما الجو لتواصل جديد مع بعضهما، وأرجعت النقود لمالكها الحقيقي، ومهدت الطريق للأخوين حتى يتعاملا مع بعضهما البعض بشكل أفضل.

يعلم الوالدان في الأسر السوية أن أبناءهم ليسوا سيئين بطبعهم، وإذا أساء أحد الأبناء بشكل كارثي سيدرك آباؤهم أن هناك سوء فهم لا شك موجود، أو أن تقدير الذات لأحدهم منخفض، فهم يعلمون أن الناس يتعلمون فقط إذا كانوا يقدرون أنفسهم، ويشعرون بالتقدير من قبل الآخرين، لذا فإن استجاباتهم السلوكية لا تكون بطريقة تصيب الآخرين بانخفاض في تقدير الذات حتى لو كانت هناك فرصة لتغيير سلوكيات الآخرين بالعقاب أو الإخجال فالنتائج حتى لو كانت ناجعة فإنها تترك ندوباً من الصعب شفاؤها.

عند تصويب سلوك طفل ما كما يراد في وقت ما، فإن الأسر السوية تعتمد على الوضوح في أدائها: طلب معلومات – الإنصات – اللمسة – التفهم – اختيار الوقت المناسب – والوعي بانتباه لمشاعر الطفل، ورغبته الطبيعية في التعلم والإرضاء. إن هذه الأمور جميعها تساعدنا كي نكون معلمين فاعلين. فالأطفال يقتدون بالسلوكيات المباشرة للبالغين.

التربية الأسرية – غالباً - من أصعب الوظائف في العالم. ويشبه ذلك دمج شركتين كبيرتين بكافة مواردهما الضخمة من أجل الحصول على منتج واحد. فالصداع الناتج عن هذه العملية يظهر عندما يشترك رجل وامرأة ليتوليا إدارة دفة أسرة بها أطفال من الرضاعة وحتى البلوغ. فالأسر السوية يدرك الآباء والأمهات فيها أن المشكلات تأتي تباعاً، وببساطة أنَّ الحياة قدمت هؤلاء الأطفال لهم وسيكونون متيقظين بحلول أي مشكلة طارئة قد تظهر. وفي الجانب الآخر، فالأسر المضطربة تحشد طاقاتها في محاولات يائسة لمنع المشكلات من الحدوث، بالطبع هم يفعلون ذلك دائماً. وعندما تحدث المشكلات لا توجد لديهم موارد لحلها.

تدرك الأسر السوية أن التغيير هو شيء حتمي، وأن الأطفال ينتقلون بسرعة من مرحلة عمرية إلى أخرى، فالأطفال الأسوياء لا يتوقفون عن النمو والتغيير، والعالم حولنا لا يتوقف

أبداً، وهم يتقبلون التغيير كجزء من حياتهم ويحاولون استثمار ذلك التغيير لجعل أسرهم أكثر نمواً.

هل تستطيع التفكير في أسر سوية ولو على الأقل لوقت ما ؟ هل تستطيع أن تتذكر أسرتك وقد مر عليها وقت كان بالإمكان أن يطلق عليها أسرة سوية؟ كيف كان شعورك وقتها؟ هل تلك الأوقات تحدث بشكل متكرر؟.

قد يتهكم بعضهم على الصورة التي رسمتها للأسر السوية، ويقولون إنه من غير الممكن أن تعيش أسرة هكذا. لقد اعتدنا المعيشة غير السوية للأسر لدرجة جعلتنا نفكر أنه لا توجد طريقة أخرى. أقول لهؤلاء أنه تسنى لي عظيم الشرف لمقابلة أسر سوية كثيرة بشكل وثيق فذلك ممكن. وقلب الإنسان دائما يبحث عن الحب.

ربما سيحتج بعضهم، ويقول أنه لا يوجد وقت لتعديل كافة جوانب الأسرة، أقول لهؤلاء إن نجاتهم تعتمد على ذلك. إن الأسر المضطربة تصنع أشخاصاً مضطربين، وبالتالي تساهم في الحط من قيمة الذات لديهم، وهو الذي يلعب دوراً في ظهور الجريمة والأمراض العقلية وإدمان الكحول وإدمان المخدرات والفقر ونفور الشباب والإرهاب، والعديد من المشكلات الاجتماعية. إن إعطاء أنفسنا المبادرة الكاملة لجعل الأسرة موطناً لنمو الأفراد المتصفين بالإنسانية مسبقاً سينعكس في جعل العالم أكثر أمناً وإنسانية. نستطيع أن نجعل الأسرة مكاناً حقيقياً لتطوير الناس، إذ أنّ كل فرد منّا هو اكتشاف بحد ذاته وكل فرد منّا يستطيع أن يحدث فرقاً.

كل الذين امتلكوا يوماً منصباً مؤثراً وذا نفوذ كانوا يوماً ما أطفالاً. والطريقة التي تعاطى بها هذا الإنسان مع هذه القوة وهذا النفوذ اعتمد اعتماداً كبيراً على الطريقة التي نشأ بها وتعلم عليها لدى أسرته عندما كان صغيراً، عندما نساعد الأسر المضطربة ليكونوا أسر سوية، ونساعد الأسر السوية ليرتقوا أكثر بأنفسهم فإن كل فرد يتأثر هنا، ويرتقي بإنسانيته وأنه سيندرج يوماً ما تحت جهاز حكومي ومدرسة وتجارة ودين، وفي جميع المؤسسات التي تنظم جودة الحياة.

لدي قناعة تامة أن جميع الأسر المضطربة بإمكانها أن تكون أسر سوية، أغلب المؤثرات التي تسبب الاضطراب في الأسر يتم تعلمها بعد الولادة. وبما أنه يتم تعلمها فبالإمكان التخلص منها، واستبدالها بما هو عكسها ولكن السؤال المهم هو كيف؟.

- أولاً- تحتاج أن تتعرف على أسرتك وما إذا كانت أحيانا أسرة مضطربة.
- ثانياً- عليك أن تسامح نفسك عن أخطائك الماضية لتعطي نفسك فرصة للتغيير،

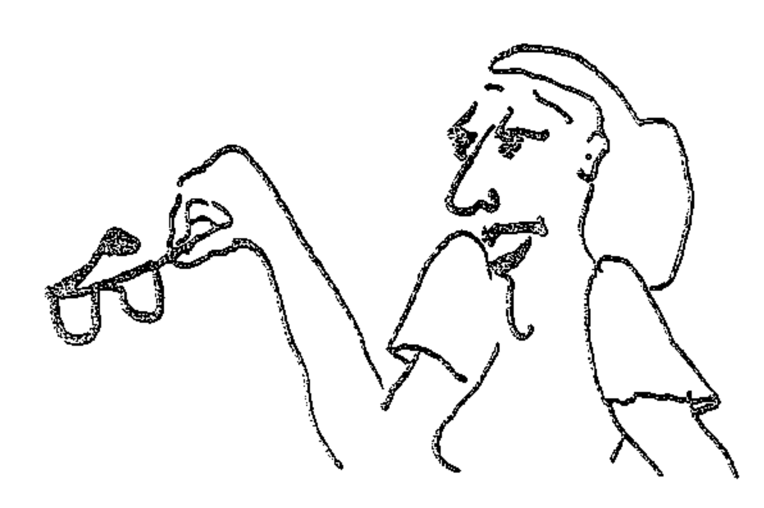
وتعلم أن هناك أموراً بالإمكان أن تكون مختلفة.

- ثالثاً- قرر فوراً أن تحدث تغييراً.
- رابعاً- اتخذ بعض الإجراءات لتبدأ عملية التغيير.

عندما تبدأ برؤية ملامح ومواصفات الأسرة المضطربة بوضوح أكثر، يساعدك ذلك في إدراك أنه مهما حدث في الماضي من متاعب فإنها تمثل أفضل ما كنت تعرف في ذلك الوقت. لا يوجد هناك أي سبب لأي أحد للشعور بالذنب أو لوم الآخرين في الأسرة.

إن الأسباب التي أدت لتلك الآلام قد تحدث للأسرة، وهي ليست معروفة لكم جميعاً؛ ليس بسبب أنكم لا تريدون أن تروها، ولكن، إما لأنكم لا تعرفون أين تبحثون، أو لأنكم تعلمتم أن تروا الحياة من خلال عدسات ذهنية تمنعكم من الرؤية.

في هذا الكتاب ستبدأ بالتخلص من هذه العدسات لترى مباشرة تلك الأشياء التي تسبب الألم أو المتعة في حياة الأسرة ولنبدأ أولاً بتقدير الذات.



03 تقدير الذات
الوعاء الذي لا يراه أحد



تقدير الذات هو مفهوم حالة سلوكية ومشاعر وتصور تتمثل على شكل أداء. عندما كنت فتاة صغيرة عشت في مزرعة في ولاية «ويسكونسن»، وكان في فنائنا الخلفي وعاء معدني ضخم ذو فوهة مستديرة ويقف على ثلاثة أرجل. وكانت أمي تصنع به حساء في مواسم من السنة فيمتلئ عن بكرة أبيه. أما في الصيف فيكون موعد دق الحنطة ونملؤه بها مع الماء المغلي، أما في أوقات أخرى من السنة فاعتاد أبي على ملئه بالسماد من أجل أزهار أمي، ومع مرور الوقت اعتدنا تسمية القدر تكعيب (قدر أس 3)[1]، فإذا أراد كل واحد منّا استعمال القدر للحاجة نفسها يحتاج إلى أن يجيب على سؤالين: ما الذي يملأ القدر الآن؟ وما هو مقدار امتلائه؟.

بعد ذلك بفترة طويلة، عندما بدأ الناس يخبرونني عن أنفسهم بنعوت مختلفة مثل أنهم

1 إشارة إلى امتلاء القدر لثلاثة مواسم مختلفة وطوال السنة.

ممتلئون، متسخون، فارغون، متصدعون- فكرت بذاك القدر الكبير قديماً. وفي يوم من الأيام قبل سنوات خلت، جاءت إلي أسرة وجلست أمامي في المكتب وهم يجاهدون لإيجاد الكلمات المناسبة ليخبروا بعضهم بعضاً كيف هي مشاعرهم تجاه بعضهم.

تذكرت ذاك القدر القديم الأسود وذكرت لهم القصة، فيما بعد بدأ أفراد الأسرة يتكلمون عن قدورهم الخاصة بهم، وما إذا كانت مملوءة بمشاعر التقدير والاحترام، أو مملوءة بمشاعر الذنب والعار وعدم النفع. وقد أخبروني فيما بعد كيف كان هذا المجاز مفيداً لهم.

إلى وقت قريب ساعدت هذه الكلمات المجازية القليلة كثيراً من الأسر لكي تعبر عن مشاعر كانت تجد صعوبة في التعبير عنها، فتجد رب الأسرة يقول: (وعائي عالٍ اليوم) وبقية أفراد الأسرة يعلمون أنه شعوره بقمة المشاعر، وقد امتلأ بالحيوية والروح النشطة، وشعر بالأمان لما يؤمن به حقاً. أو يقول أحد أبناء الأسرة: (أشعر بأن وعائي منخفض)، هنا تصل الرسالة للجميع أنه لم يعد يلقي بالاً، وهو يشعر بالتعب أو الملل أو محطم، أو ليس محبوباً بشكل خاص. وربما تعني كذلك أنه يشعر أنه عديم النفع رغم أنه يؤدي ما عليه ولا يشتكي.

الوعاء أو القدر هي كلمة بسيطة تكاد تكون لا معنى لها في هذا السياق، كثير من الكلمات التي يستعملها المختصون والتي تتحدث عن تقدير الذات تبدو بصورة عقيمة وعديمة الحس والنفع، وتجد الأسر مصطلح (الوعاء) أسهل لهم في التعبير عن مشاعرهم وفهم مشاعر غيرهم إذا استعملوا المصطلح نفسه كذلك، وبشكل مفاجئ يبدون أكثر راحة، وكأنهم قد أعتقوا من الحرج الاجتماعي في التعبير عن مشاعرهم. مثلاً، زوجة تتردد في إخبار زوجها أنها مليئة بمشاعر الإحباط وأنها تافهة وغير ملائمة، هنا بإمكانها أن تقول وبكل صراحة: "لا تضايقني الآن فوعائي يتجرجر (يجر جراً) من ثقله".

في هذا الكتاب عندما أقول (وعاء) فإنني أعني تقدير الذات أو قيمة الذات، إنني أبادل استعمال هذه الكلمات باستمرار، (إذا كنت تفضل كلمة أخرى مناسبة لك ،استعملها). كما قلت لكم في وقت سابق كل إنسان لديه قيمة لذاته إيجابية كانت أم سلبية. وكما جاء في سؤالي باستخدام وعاء أهلي القديم: هل قيمة تقديري لذاتي الآن إيجابية أم سلبية؟ وما هو مقدارها؟.

إن تقدير الذات هو القدرة على معرفة قيمة نفسك، وكذلك أن تعامل نفسك بكرامة،

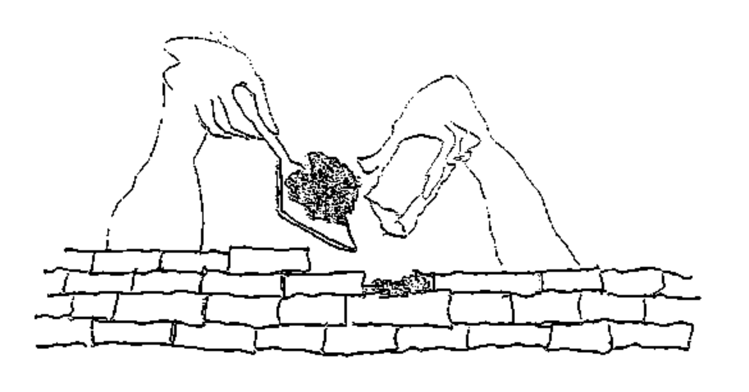
وحب، وواقعية. أي شخص إذا كان محبوباً فلديه القدرة على التغيير. فأجسادنا ليست مختلفة. في سنوات خبرتي الطويلة في تعليم الأطفال، والتعامل مع الأسر على جميع المستويات الاجتماعية والاقتصادية، ومقابلة الناس في جميع مناحي الحياة، ويوماً بعد يوم من الخبرات التي اكتسبتها في حياتي المهنية والشخصية، فإنني على قناعة تامة أن العامل الجوهري فيما يحدث (داخل) الناس وما (بين) الناس، يكمن في قيمة الذات وهو الوعاء.

إن النزاهة والصدق والمسؤولية والرحمة والحب والكفاءة: كل ذلك يسري بسلاسة في الأشخاص الذين لديهم تقدير عالٍ لذواتهم. ونحن نشعر أننا مهتمون بجعل العالم مكاناً أفضل لأننا هنا.

عندما يكون لدينا إيمان بكفاءتنا الشخصية، يكون لدينا القدرة على أن نطلب المساعدة من الآخرين، ومع ذلك نعتقد بأننا نستطيع أن نتخذ قراراتنا الخاصة بنا والتي هي في النهاية أغلى ثروة نملكها. ومع تقديرنا لقيمة أنفسنا فنحن نستطيع أن نرى ونحترم قيمة الآخرين.

لدينا إشعاعات الحب والثقة. وليس لدينا قواعد ضد مشاعرنا، وكذلك نحن نعلم أنه لا يجب أن تكون لدينا ردة فعل محددة لكل شيء نشعر به بل نستطيع أن نختار. لأن ذكاءنا يقود أفعالنا، ويجعلنا نقبل ذواتنا كبشر.

إن الأشخاص المفعمون بالحيوية يشعرون بأن وعاءهم مرتفع أغلب الأوقات، جميعنا خبرنا أوقاتاً كنا فيها سنتمزق عندما كان يطغى التعب علينا، ويعج العالم حولنا بالإحباط المستمر، ونرى أنفسنا وقد بلغنا مرحلة لا نستطيع فيها أن نتحمل كل هذا، هنا يظهر الأشخاص المفعمون بالحيوية الذين تعاملوا مع تلك الأوعية المنخفضة داخلهم على أنها كما جاءت: فهي مصائب رهينة لوقتها لا أكثر، وربما تكون هذه المصائب آلام الولادة لفرص واحتمالات جديدة لنا. وربما أحسوا بالانزعاج في ذلك الوقت ولكنهم لم ينزووا، وكانوا يعلمون أنه بإمكانهم الخروج من جميع هذه المصائب.



عندما يشعر الناس بانخفاض قيمتهم، فإنهم يتوقعون أن يُغشوا ويُداسوا

ويُستغلوا من قبل الآخرين، وهذا يفتح الطريق ليصبحوا ضحية. فهم يتوقعون الأسوأ ويجذبونها لأنفسهم ويحصلون عليها. ولكي يدافعوا عن أنفسهم يختبئون خلف جدار الارتياب وعدم الثقة، ويغرقون في مشاعر فظيعة من العزلة والوحدة.

ومن ثم يؤدي ذلك إلى ابتعادهم عن الناس، ويصبحون لا مبالين لا في العير ولا في النفير تجاه أنفسهم وتجاه من حولهم، ويكون من الصعب عليهم أن يروا ويسمعوا ويفكروا بطريقة صافية، ومن ثم فهم مهيئون إلى سحق الآخرين واستنقاصهم. وهؤلاء الناس يتخفون وراء جدار نفسي ويخدعون أنفسهم بأن ينكروا هذا كله.

إن الخوف هو نتيجة طبيعية للارتياب وعدم الثقة والعزلة. فالخوف يضيق علينا الخناق ويعمينا، ويبقينا بعيداً عن اكتشاف طرق لمعالجة مشكلاتنا وحلها، وبدلاً من ذلك نلجأ للحيل النفسية للدفاع عن أنفسنا (بالمناسبة الخوف هو خوف من أمور ستحدث في المستقبل ولاحظت أنه حالما يواجه المرء مخاوفه مهما كانت في الوقت الحاضر فإن الخوف يتلاشى تلقائياً).

عندما تحدث تجربة هزيمة وقهر لشخص لديه انخفاض دائم في وعائه فإنه يعد نفسه إنساناً فاشلاً ولسان حاله يقول: "لا بد أني نكرة وإلا لما حدثت لي جميع هذه المصائب". وبعد تراكم هذه الردود تجاه نفسه يصبح ضعيفاً أمام المخدرات والكحول أو أي انزلاقات أخرى.

الشعور بانخفاض المشاعر ليس مثل انخفاض الوعاء تماماً، فانخفاض الوعاء أساساً يعني أنه عندما تمر بتجربة مشاعر محبطة تحاول التصرف كما لو كانت هذه المشاعر غير موجودة. وذلك لأنك تحتاج إلى درجة عالية من قيمة الذات للاعتراف بالمشاعر المنخفضة.

لذا فمن المهم أن تعرف أن الأشخاص ذوي التقدير العالي للذات من الممكن أن يشعروا بانخفاض في مشاعرهم. والفرق هنا أن هؤلاء الأشخاص عندما يشعرون بانخفاض في مشاعرهم لا يرون أنفسهم نكرة أو مهمشين أو يتصنعون بأن مشاعرهم المنخفضة غير موجودة، كذلك هم لا يسقطون مشاعرهم على الآخرين.

الشعور بمشاعر منخفضة هو شعور طبيعي يحصل من وقت لآخر، هناك فارق كبير بين أن يدين الإنسان نفسه بالجرم وبين أن يرى أن وقته العصيب ليس سوى ظرف إنساني يحتاج إلى أن يتجاوزه. وسوف ألفت انتباهك مرة بعد أخرى لهذه الطريقة في التعامل.

أن تشعر بمشاعر منخفضة أياً كانت ولا تعترف بها هو شكل من أشكال الكذب على

نفسك وعلى الآخرين. وأن الحط من مشاعرك بهذه الطريقة هو رابط مباشر للحط من قيمة نفسك، وبالتالي يعمق حالة الوعاء المنخفض. وكثير مما يحدث لنا هو محصلة لأنماط سلوكيات، وبما أنها سلوكيات فبالإمكان تغييرها.

استرخ للحظات الآن، أغمض عينيك وتحسس مشاعرك الآن. كيف تشعر تجاه نفسك؟ ماذا حدث أو يحدث لك الآن؟ كيف هي استجابتك لما يحدث الآن؟ كيف هو شعورك لهذه الاستجابة؟ إذا كان شعورك بالضيق، أعط نفسك مساجاً من الحب. استرخ جسماني، وبوعي ابقَ على اتصال مع تنفسك. الآن افتح عينيك. نتيجة لذلك ستشعر بأنك أكثر قوة.

هذه الوصفة البسيطة ستساعدك لبناء شعور بقيمتك، خلال لحظات بإمكانك تغيير حالة المشاعر، بعدها بإمكانك مواجهة أي حدث بعقل صاف وشخصية أكثر ثباتاً.

أدعُ أفراد أسرتك لعمل هذه التجربة الآتية معك. وليختر كل فرد رفيقاً، ثم ليبح كل طرف للآخر عن مشاعره مثل (إنني الآن أشعر بالخوف/الضيق/الحرج/السعادة/...)، وبعد الانتهاء يشكر كل رفيق رفيقه دون تعليق أو حكم على ما قيل. وهكذا كل فرد.

استمع لمشاعر الآخر ليتعرف عليه بشكل أفضل. إننا نحتاج لمزيد من الممارسة لنكسر ثقافة الحرج من مشاركة مشاعرنا بعضنا لبعض. مارس هذا التمرين بقدر الإمكان مع أشخاص تثق بهم.

الآن، ليقل كل واحد للآخر ما الذي يجعل مشاعره منخفضة أو مرتفعة؟. كنتيجة لذلك بإمكانك أن تجد أبعاداً جديدة مع الأشخاص الذين تعيش معهم كل هذه السنوات وتشعر أنك أقرب لهم. عندما تنتهي من التمرين، أعط نفسك فرصة لتشارك تجربتك مع الآخرين.

ليس للمولود ماضٍ عندما يأتي للحياة، ولا خبرة له في العناية بنفسه، ولا معيار لديه لكي يقيّم نفسه. فالطفل يعتمد على خبرات الآخرين حوله ورسائلهم عن قيمة نفسه كإنسان. لذا يتشكل تقدير الطفل لذاته في الخمس أو الست سنوات الأولى من عمره حصراً من قبل أسرته.

عندما يشرع الطفل في الذهاب للمدرسة فعوامل أخرى تبدأ بلعب دور هنا، ولكن الأسرة تبقى الأهم، فالقوى الخارجية تشرع لإعادة التأثير مرة أخرى على قيمة أو عدم قيمة الطفل لنفسه المتشكلة مسبقاً في المنزل. فالطفل الواثق من نفسه قد يتجاوز كثيراً من مواقف الفشل التي يواجهها في المدرسة أو بين أقرانه، ولكن الطفل الذي لديه دونية في الذات قد يمر بتجارب ناجحة ومع ذلك لا يزال يحمل بذور الشك في قيمة نفسه.



إنَّ كل كلمة، أو تعبير في الوجه، أو إيماءة، أو تحرك ما، تصدر من أحد الوالدين تعطي الطفل رسالة عن قيمته لنفسه، إنه لمن المحزن أن كثيراً من الآباء لا يعون كم من الرسائل أرسلوها لأبنائهم؛ فأم تستقبل باقة من الورد قدمتها لها ابنتها ذات السنوات الثلاثة وتقول الأم: «من أين حصلت عليه؟ - مع ابتسامة ورقة- جميل منك أن تجلبي لي كل هذا، أين تنمو مثل هذه الأزهار الجميلة؟»، هذه الرسائل تعطي القوة للطفلة عن قيمتها عن نفسها. وبالإمكان كذلك أن تقول الأم «يا لجمالها!» ولكنها تضيف نوعاً من الصوت المعاتب «هل التقطت هذه الأزهار من حديقة السيدة راندل؟»، ملمحة إلى أن ابنتها مذنبة لو فعلت ذلك، هذه الرسالة ستجعل الطفلة ذات السنوات الثلاثة تشعر بدونية في ذاتها وأنها سيئة.

ما هو نوع قيمة الذات الذي تبنيه أسرتك في أطفالها ويعززه الكبار؟ بإمكانك أن تعرف ذلك من خلال التجربة الآتية.

الليلة، عند جلوس جميع أفراد الأسرة حول الطاولة لوجبة العشاء، لاحظ ماذا يحدث لمشاعرك عندما يتحدث من حولك معك، سوف يتعجبون عندما لا تستجيب لهم، ولكن سوف تفاجأ حينما يقال لك جملة «رجاء مرر لي صحن البطاطا» فهل ستعطيك دفعة معنوية إيجابية أم تأثيراً نفسياً سلبياً، إنَّ ذلك يعتمد على نغمة صوت المتحدث وتعبيرات وجهه، وشعورك تجاه نفسك، وكذلك التوقيت (هل قاطعتك هذه الجملة أو تجاهلت حديثا كنت تجريه؟). إذا كانت مشاعرك إيجابية تجاه نفسك ستجد كثيراً من الخيارات لكي تستجيب، ولكن إذا كانت مشاعرك متردية ستجد أن خيارات الرد لديك محدودة(انظر الفصل السادس عن التواصل).

في منتصف جلسة العشاء، أجرِ تغييراً لوجهة نظرك، استمع لما تقوله للآخرين، حاول

أن تكون مكان الآخرين، وتخيل كيف سيكون شعورك لو كنت مكانهم تستمع لما تقوله، هل سيكون شعورك هو الحب والاحترام؟

في مساء الغد اشرح هذه اللعبة لبقية أفراد الأسرة وادعهم لمشاركتك، سيكون من المفيد قراءة التمرين بصوت مرتفع قبل أن تطبق هذا مع أسرتك. بعد وجبة العشاء تكلم مع الجميع عما اكتشفت وكيف شعرت.

إن الشعور بقيمة الذات يتألق فقط في الأجواء التي تكون فيها الفروق الفردية مقدرة ومثمنة، وعندما يكون عطاء الحب بلا حدود، وترصد الأخطاء للتعلم منها من خلال الحوار المفتوح وتميز القوانين بالمرونة، ويتم التحلي بالمسؤولية والقدوة (تزامن الوعد بالإيفاء به)، وتمارس الأمانة، إن هذا هو نوع الأجواء الموجود في الأسر السوية. هو ليس صدفة، وأطفال تلك الأسر يحملون تلك المعاني، وعادة ما ينظرون لأنفسهم بتقدير واعتبار نتيجة لذلك، فقد تجدهم محبين ونشيطين وأصحاء وأكفاء.

وعلى النقيض من ذلك، فأطفال الأسر المضطربة عادة ما يشعرون بالدونية، وينشؤون مع تواصل ملتو مع الآخرين، وقوانين أسرهم جامدة، وينتقدون ما هو مختلف، ويعاقبون عند الخطأ، وليس لديهم خبرة في تعلم المسؤولية. إن هذا النوع من الأطفال لديه احتمالية عالية للنمو بشكل مدمر تجاه أنفسهم وتجاه الآخرين. كثير من هؤلاء الأطفال الذين عاشوا في تلك الأسر لديهم شحن مكبوتة، فإذا كنت قد تعرضت لمثل ذلك أتمنى أن تكون قد اتخذت الخطوات اللازمة لتحرير تلك الطاقة، وستجد المبادئ الأساسية وأدوات التوجيه والإرشاد لتنفيذ خطواتك تلك في هذا الكتاب خصوصاً في الفصول المتعلقة بالتواصل وتقدير الذات.

هذه الاختلافات التي تخص قيمة الذات بالإمكان رؤيتها في أعضاء الأسر البالغين. ومع أنه قلما تؤثر الأسرة على إحساس الفرد البالغ بذاته إلاَّ أن هذا يحدث بالتأكيد، ولكن الأسر ذات التقدير العالي للذات أكثر قابلية لخلق أسر سوية، وبالمقابل فإن الأسر ذات التقدير المنخفض للذات أكثر قابلية لخلق أسر مضطربة. إن النظام هو الذي يشرع في تنمية مهندسي الأسرة وهو يمثل: الوالدين.

بعد سنوات قضيتها بالعمل مع الأسر، وجدت أنه لا يمكنني بعد الآن أن ألوم الوالدين مهما كانت حماقاتهم التدميرية. ولكني أحمل الوالدين المسؤولية لتقبلهم نتائج أفعالهم، ولأنه كان بإمكانهم أداء شيء مختلف، وهذه خطوة جيدة لتطوير وضع الأسرة بأكملها.

لحسن الحظ، بالإمكان رفع درجة تقدير الذات لأي شخص مهما كان عمره أو حالته،

لأن الشعور بالدونية هو أمر متعلم ومكتسب؛ فبالإمكان التخلص منه واستبداله بشيء جديد يمكن تعلمه. وبالإمكان الاستمرار بهذا التعلم من المهد إلى اللحد، لذلك لم يفت الأوان بعد. ففي أي مرحلة عمرية كانت بإمكان المرء أن يبدأ بالتعلم كيف يسمو بقيمة ذاته.

وأقول ذلك لأنها أهم رسالة أقدمها في هذا الكتاب: هناك دائماً أمل لتتغير حياتك، لأنه بإمكانك أن تتعلم أشياء جديدة. فالبشر يتطورون وينمون ويغيرون حياتهم كلها. صحيح أنه يصعب علينا التغيير كلما كبرنا في السن، وربما نأخذ وقتاً طويلاً. ولكن كل ذلك يعتمد على كيفية اختيارنا للطريق الذي نسلكه. ولكنها خطوة أولى كبيرة أن نعرف أنه بإمكاننا أن نتغير ونلتزم بهذا التغيير، وقد يكون بعضنا بطيئين في التعلم ولكننا كلنا قابلون للتعلم.

هذا مقطع نثري رصدت فيه مشاعري وأفكاري حول تقدير الذات.

«بياني عن تقديري لذاتي»

إنني أنا.

في العالم أجمع لا أحد يشبهني. هناك أشخاص لديهم أجزاء تشبهني، ولكن، لا أحد يشبهني كليةً. لذا كل شيء يصدر مني هو ملكي مطلقاً لأنه اختياري لوحدي.

كل شيء يخصني فهو ملكي، جسدي ومحتوياته، عقلي وأفكاره، عيناي وصورهما، مشاعري مهما كانت: غضب ومتعة، إحباط وحب، خيبة وحماس، أملك فمي وما يحويه من كلمات: أدب وحلاوة وقسوة، خطأ وصواب، أملك صوتي وما به من ارتفاع ونعومة، وأملك أفعالي تجاه غيري ونفسي.

أملك خيالاتي وأحلامي وآمالي ومخاوفي.

أملك نجاحاتي وانتصاراتي، فشلي وأخطائي.

ولأني أملك نفسي كلها، فمعرفتي بها وثيقة، وعليها أستطيع أن أحبها وألاطفها بجميع أجزائها، بعدها ستتمكن نفسي أن تعمل على خدمتي لمصلحتي.

أعلم أن هناك جوانب في نفسي تحيرني، وجوانب لا أعرفها، ولكن، ما دمت ودودة ومحبوبة لنفسي سأستطيع بشجاعة وأمل أن أجد الحلول لما احترت فيه، وأجد طرق لمعرفة نفسي أكثر.

كيف سأبدوا أو أرى؟، مهما سأقول أو أفعل، ومهما سأفكر أو أشعر في لحظة ما هي عني.

إنها اللحظة التي تمثل أين أنا في زمن ما.

عندما راجعت مؤخراً كيف بدوت ونظرت إلى ما قلت وفعلت وكيف شعرت وفكرت، وجدت بعض أجزائي لم تنسجم، أستطيع التخلص منها والإبقاء على ما انسجم، وأبتكر الجديد بدلاً من الذي تخلصت منه.

أستطيع أن أرى وأسمع وأشعر وأفكر وأقول وأفعل. لدي أدوات البقاء لأقترب من الآخرين، وأكون منتجة ويكون لي معنى ونظام في عالم الأشياء والناس البعيدة عني.

أنا أملك نفسي، لذا أستطيع أن أبني نفسي.

إنني أنا وأنا على ما يرام.

04 تقدير الذات مصدر الطاقة الذاتية

دعونا نتخيل أن بداخل كل واحد منا مركز للطاقة مسؤول عن حياة الإنسان وهذا المركز موصــول بمصدر طاقة كوني. كل مركز لديه مولد يزوده بالطاقة لتستمر الحياة. ووقود هذا المركز هو تنفسنا الذي نتنفسه والذي يأتي من مصدر الطاقة المركزي، دون التنفس لا توجد هناك حياة.

إن المولد لديه عدد من الصــمامات التي تتحكم بتوجيه المســارات، وكذلك بمقدار كمية الطاقــة لكل فرد، فدعونا نســرح بخيالنا أكـثر ونتخيل أن ما يتحكم بتلك الصــمامات هي؛ المعرفة والمشاعر التي نملكها عن أنفسنا. ولغة أجسادنا ونشاطاتنا تعكس أفكارنا وعواطفنا، وعندمــا نقدر الآخريــن ونحبهم فإن طاقتنا تتعاظم، وعندما نســتخدم هذه الطاقة بشــكل إيجابي ومتناغم لتســيير نظام سلس داخل أنفسنا فإن ذلك يخلق أساساً قوياً للتغلب بإبداع وواقعية على المشكلات التي يفرزها الواقع الذي نعيشه.

وبعبارة أخرى " عندما أشــعر بالرضــا عن نفســي وأحب نفســي، تكون الفرص ممتازة لمواجهــة الحيــاة وأنــا فـي موقع العــزة والنزاهة والقوة والحــب والواقعية" هذا هو مســتوى التقدير العالي للذات.

ومن جانب آخر، إذا كانت مشاعر المرء تجاه نفسه تتصف بعدم التقدير ومقيدة ومشمئزة أو أية صفات أخرى، ستصبح الطاقة هنا شحيحة ومبعثرة. وتصبح النفس الضعيفة ضحية الحياة الطاحنة:

ولســان حال الضحية يقول: "إذا لم أحب نفســي، فسأحط من قدرها وأعاقبها. وأواجه الحياة من موقع الخوف والعجز، وقد رضيت بأن أكون ضحية وتصرفت بناء على ذلك، وأنا أعاقب نفســي وأعاقب من حولي بشكل أعمى، وخانعة للاستبداد، وأحمل الآخرين مسؤولية أفعالي).

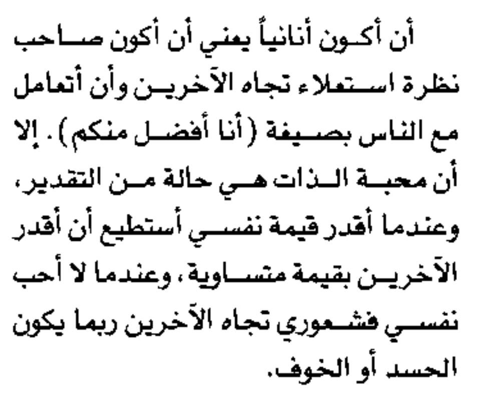
صــاحب هذه الحالة يعتقد أنه لا يعول عليه ويعتقد أنه دائماً مرفوض من قبل الآخرين،

ويفتقد القدرة على النظر إلى نفسه وإلى الآخرين وإلى الأحداث من منظور آخر غير نفسه. وهذا هو حال تقدير الذات المنخفض.

فالشـخص الذي لا ينظر إلى نفسه بعين التقدير يتوقع أن ينال هذا التقدير من طرف خارجي قد يكون زوجه أو الزوجة أو الابن أو الابنة. وهذا يؤدي إلى تلاعب لا ينتهي إلا بنتائج وخيمة لجميع الأطراف.

للعديد من الناس مسـألة أن يسـمعوا عن الأهمية الجوهرية للإنسان لكي يحب أو يقدر نفسـه يعد هذا التناول متطرفاً أو مدمراً، فكثير سـيعتبرون ذلك أنانية ويقود للنزاعات بين الناس.

ولكـي يتجنـب الناس هذه النزاعـات فقد تعلموا أن يحبـوا الآخرين بدلاً مـن أن يحبوا أنفسهم، وهذا أدى إلى استهلاك الذات، وهنا يبرز سؤال: إذا لم يحب الإنسان نفسه فكيف يعرف أن يحب الآخرين؟ لدي كثير من الأدلة التي تثبت أن محبة الإنسان نفسه تساعده على محبة الآخرين، وأن معرفة الإنسان لقيمة نفسه مختلفة تماماً عن الأنانية.



أن أكـون أنانياً يعني أن أكون صـاحب نظرة اسـتعلاء تجاه الآخريـن وأن أتعامل مع الناس بصـيغة (أنا أفضـل منكم). إلا أن محبـة الـذات هـي حالة مـن التقدير، وعندما أقدر قيمة نفسـي أستطيع أن أقدر الآخريـن بقيمة متسـاوية، وعندما لا أحب نفسـي فشـعوري تجاه الآخرين ربما يكون الحسد أو الخوف.



ربما نميل للخوف مـن الانتقاد عندما نبـدو متمركزين حـول ذواتنـا. وجدت أن أولى خطـوات انحسـار الخـوف هـي أن نعترف بها بكل صـراحة. ربما سـتقول لي (أنا أتخوف من رفضك لي إذا علمت أنني أحب نفسـي)، راجـع وجهة نظـرك هذه: (هل هذا صـحيح؟) 95% مـن أن الإجابة سـتكون (لا، أنـا لا أرفضـك، اعتقـد أنها

شجاعة منك لتقول ذلك) ، إنه لمن المذهل ما يحدث إذا واجهنا وحوشنا في الداخل- الخوف من الرفض- خصوصاً بهذا الشكل البسيط.

تنبع العلاقات الإنسانية الجيدة والمناسبة والسلوك الحميمي من الأشخاص الذين لديهم قيمة ذات عالية، وبعبارة أخرى أقول: أن الأشخاص الذين يحبون ويقدرون أنفسهم لديهم القدرة على أن يحبوا ويقدروا الآخرين، ولديهم واقعية في التعامل. لأن الشعور القوي بقيمة الذات هو طريق للإنسانية الكاملة، يسهل امتلاك الصحة والسعادة والمحافظة على علاقاتهم بشكل مناسب وفعال ومسؤول ومُرضٍ.

عندما يهتم الشخص بنفسه لا تجده يفعل شيئاً مؤذياً أو مضعفاً أو مهيناً أو مدمراً لنفسه أو للآخرين، ولن يحمل الآخرين مسؤولية أفعاله. وكمثال، فإن الأشخاص الذين يهتمون بأنفسهم لن يؤذوا أنفسهم باستعمال المخدرات والكحول والتدخين، ولن يسمحوا لأنفسهم بأن يكونوا ضحية للآخرين جسدياً وعاطفياً. إن الأشخاص الذين يهتمون بأنفسهم لا يستعملون العنف في علاقاتهم بالآخرين.

أما الأشخاص الذين لا يحبون أنفسهم فهم بسهولة يصبحون أدوات للكراهية والتحطيم من قبل أشخاص لا ضمير لهم. وهم أصلاً يتخلون عن قوتهم حتى يستعبدوا عاطفياً لاحقاً، الاسترضاء الدائم هو أكبر مثال على ذلك.

إن الذين يقدرون قيمة أنفسهم يستطيعون أن يغيروا سلوكهم بكل شجاعة وسهولة، وكلما عرف الإنسان قيمة نفسه أكثر قلت مطالبه تجاه الآخرين، وكلما شعر بالثقة بنفسه وبالآخرين أكثر استطاع أن يحب، وكلما استطاع أن يحب قلت مخاوفه من الآخرين، وبنى علاقاته معهم وعرفهم أكثر، وكلما عرف الآخرين أكثر تعمقت علاقاته معهم أكثر. لذلك فإن سلوك تقدير الذات يساعد على الحد من العزلة والتنافر بين الأفراد والمجموعات والأمم اليوم.

أدعوك للنظر إلى حقيقتين إنسانيتين:

- الحقيقة الأولى: أن الجميع لديهم بصمات أصابع وكل منا لديه بصمة تخصه هو لا تشابه الآخر، وأنا فعلاً الوحيد في هذا العالم الذي أشبه نفسي، لذا فأنا أضمن لنفسي أن أكون مختلفاً عن الآخرين بطريقة أو بأخرى.
- الحقيقة الثانية: جميع الكائنات البشرية لديها أعضاء بشرية متشابهة، وبالعدد نفسه من اليدين والرأس ....، لذا فأنا أشابه الآخرين في الأساسيات.

ومـع ذلك وبمـا أنني فريـد من نوعي فأنـا مختلف، وكذلك مشـابه بالنسـبة للآخرين بطريقة أو بأخرى. هذه المفاهيم مهمة جداً في تنمية تقدير الذات. كل إنسـان هو اكتشـاف بحد ذاته، ولا يمكن بأي حال أن نصيغ شخصاً بصورة آخر. وهذا يعني أن لا نطلب من طفل ما أن يعيش صورة والديه والعكس صحيح.

عندمـا أتمكن من فهـم ذلك وهو أنني فريد من نوعي مع وجود التشـابه والاختلاف مع الناس هذا يجعلني أتوقف عن مقارنة نفسـي بالآخرين، وبالتالي أتوقف عن محاكمة نفسـي ومعاقبتها كذلك.

أسـتطيع بعدها أن أتعرف على نفسـي أكثر، فقد يعتقد كثير من الناس أن التشـابه يولد الحب والاختلاف يولد المصـاعب والشقاق، إذا احتفظنا بهذا الفهم في أذهاننا فلن نتمكن من الشعور بالتكامل، سنشعر دوماً بمشاعر ناقصة، وأزعم أننا نتعارف على أساس التشابه بيننا، ولكننا ننمو على أساس اختلافنا مع بعضنا بعضاً.

إنه تكريم لجميع جوانب أنفسـنا ولنكون أحراراً يجب أن نتقبل تلك الجوانب التي تضـع أساس تقدير الذات. وعندما نفعل غير ذلك فهذا خلاف للطبيعة. كثير منا خلق لنفسه كثيراً من المشـكلات المعقدة بالإخفاق في فهم أنهم فريدون من نوعهم، وبدلاً من ذلك حاولوا أن يقحموا أنفسهم في قوالب أشخاص آخرين ليكونوا مثل بقية الناس.

بعضـ طـرق التربية مبنية على المقارنات مـع آخرين، وهذا يقود إلى ضـعف في تقدير الـذات، لأن تقبـل تميزنا هو أسـاس مهم في بناء تقديـر الذات. فيحتاج الوالـدان إلى أن يشاركا طفليهما لاكتشاف ذاته.

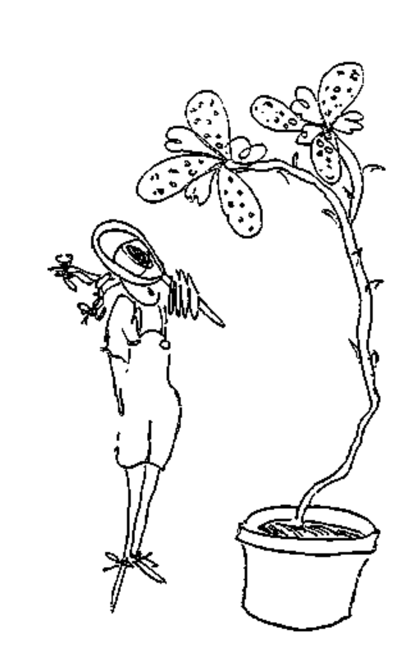
لنتصـور أن الطفل هو حصـيلة بذرتين مجتمعتين، تلك البذور تحمل المواد الخام للطفل قبل ولادته، وهي تشـمل الميول والمواهب والصفات الشخصية. كل حيوان منوي وبويضة هما قنوات من الماضي حتى الحاضر.

كل فرد منا لديه ذخيرة مختلفة لما نخطه لأنفسـنا ونرسمه مهما كان إرثنا الذي نملكه؛ فما يجعلنا مختلفين هي استجاباتنا واستعمالاتنا لهذا الإرث. إننا نأتي لهذا العالم بمجموعة محددة من السـمات، ومجموعات متعددة من الإمكانيات والمتغيرات التي لا تعد ولا تحصـى لأناس سبقونا.

وبنظرة أخرى، فإن الحيوان المنوي لأي رجل يحوي الخواص الطبيعية لكل البشـر الذين سبقوه، وهذا يعني أن أباه وأمه، جده وجدته كلهم مرتبطون معه بالدم. والبويضة لأي امرأة

كذلك تحوي الخواص الطبيعية لجميع من أتى قبلها. هذه هي المصادر الجوهرية التي أتينا منها جميعاً.

فكل فرد منا هو حالة دراسية فريدة من نوعها نحتاج أن نفهمها لاكتشاف خصائصه الإنسانية، وكل إنسان فينا هو مثل البذرة التي لم تصنف بعد. فنحن نبذرها ثم ننتظر لنرى كيف ستبدو فيما بعد حين تكبر.



وعندما تينع البذرة نحتاج أن نتعرف على احتياجاتها، وكيف تبدو، وكيف تزهر ...وهكذا، وإذا نحن كراشدين لم نكتشف هذه الأشياء بعد فالفرصَةُ متاحة الآن لبداية جديدة.

ولعل أعظم تحد تواجهه الأسرة؛ هو الإيمان بثقة أثناء بذر البذرة، والانتظار لرؤيتها كيف ستكون. والفكرة هنا هي ألا يكون لدينا تصور مسبق للطفل وكيف سيكون عندما يولد، وبدلاً من ذلك يحتاج الآباء والأمهات لتقبل أن هذه النبتة ستكون مميزة بذاتها.

إن الطفل سيمتلك التشابهات بالإضافة إلى الاختلافات فيما له علاقة بوالديه، وكل فرد من أفراد البشر. وهذا يجعل الوالدين محققين ومكتشفين ومنقبين بدلاً من أن يكونوا قضاة. والأهل بإمكانهم الاستعانة بالوقت والصبر والملاحظة للتعلم من الكنز الجديد الذي أتى إلى عالمهم.

إن جميع الأفراد وبشكل ثابت يتبدلون ويتغيرون. فالإنسان الذي هو في السادسة عشرة من عمره يختلف جسدياً عما كان عليه عندما كان في الخامسة أو الثامنة من عمره. وهذا ينطبق على المرأة التي تحمل بطفل يختلف عن طفل امرأة أخرى تضع مولودها. ونظراً لهذا التغيير المستمر فأنا أنصح بشدة أن نستمر وبكل وعي في اكتشاف المزيد عن أنفسنا. من الممكن أن نطلق على هذا (برنامج التحديث المستمر).

أعد التعرف على نفسك بنفسك وكذلك على بقية أفراد الأسرة. أجرِ على نفسك تحديثاً مستمراً للتغيرات والنمو الذي يحدث حولك حتى اللحظة.

إن أفراد الأسر الذين يعون مفهوم التحديث المستمر ، قد يجدون ذلك مفيداً لهم لترتب شيءٍ من هذا القبيل كلقاءات في وقت ما. وليكن السبت صباحاً أو الأحد بعد الظهر، وليكن العنوان « ما الجديد الذي حدث لي مؤخراً؟»، فالجميع لديهم الفرصة للمشاركة، وليس الأطفال فقط، ويتم تناوب القيادة بين المشاركين.

من المهم أن تتم اللقاءات في سياق يمنع وجود الانتقاد فيها، وكذلك وجود حب غير مشروط.

وبالإمكان أن تتضمن تلك اللقاءات تسجيل قياس الأطوال الجديدة للأطفال عند كل لقاء، («لقد زاد طولي بمقدار3 بوصات»)، وبالإمكان تسجيل مهارات جديدة (« انظري أمي أقود الدراجة دون يدين»)، وغيرها من رؤى جديدة، وأسئلة جديدة، ودعابات جديدة.

ولا تنسوا الاحتفال في نهاية اللقاء، وستجدون تلك اللقاءات ممتعة جداً، فمثلاً بالإمكان تجربة مسرحية رومانسية أو كوميدية.

هذه العملية تعطي الجميع دفعة لتقوية تقدير الذات، فالكل يعبر عن نفسه كما هو الآن، وليس كما كان قبل شهرين أو سنتين، وتساعد تلك اللقاءات على النظر إلى الماضي من وجهة نظر مختلفة.

سمعت بعض المراهقين يقولون« لكنني لم أعد صغيراً بعد الآن» هذا الإصرار على (لحظة الرجولة) هو تذكير جيد. لأن البقاء في (لحظة الآن) مع مزيد من المفاهيم المتطورة لبعضكما البعض فيه فرص جديدة للتواصل والمتعة. وأحياناً يتم اكتشاف شيء ما يكون مؤلماً، وهذا أيضاً هو جزء من الحياة، ويحتاج إلى أن يخرج للهواء الطلق.

لدي مثال يوضح كون الأسر مفيدة. تخيل نافورة دائرية تحوي المئات من الفتحات الدافعة للماء، وتخيل أن تلك الفتحات هي رمز للتطور داخل أنفسنا، وبما أننا ننمو، فمزيد من هذه الفتحات تبدأ بالعمل، وتخيل أن هناك فتحات انتهت وأغلقت. وأن تصميم النافورة يساعدها على التغيير باستمرار وهي على الدوام تبدو جميلة.

نحن كائنات ديناميكية في حركة مستمرة.

كل فتحة من نوافيرنا تلعب دوراً حتى في مرحلة طفولتنا، وهي المستودع النفسي الذي يستخلص الطفل منه تقدير الذات في جميع أفعاله، وكذلك ردود أفعاله، وتفاعلاته مع الأشخاص الذين يهتمون به.

وبقدوم الطفل لهذا العالم بصفحة بيضاء، تجده يستشعر قيمته وقدره بحسب محصلة

تعامل الكبار معه، ومن الممكن أن لا يعي الكبار أن الطريقة التي يلمسون بها صغيرهم تساهم في بناء تقدير ذاته، ويبني الأطفال تقدير ذاتهم من الأصوات التي يسمعونها، ومن تعبيرات عيون من يتعاملون معه، ومن مقدار القبض والضغط على عضلاتهم عندما يُلمسون، وهم يتعلمون قيمتهم كذلك من الطريقة التي يستجيب بها الكبار لهم عندما يبكون.

لو قدر للطفل الرضيع أن يتكلم لربما كانت كلماته «أنا محبوب» أو «أنا مهمل»، « أنا منبوذ»،

« أشعر بالوحدة»، « أنا أهم شخص»، « إنني عبء، لا يُأبه بي ». تلك هي إرهاصات الشعور بنقص قيمة الذات.

وأقول للأسر التي بدأت حياتها بطفل جديد، إليكم النقاط الآتية التي إن انتبهتم إليها فسيكون لها أعظم الأثر في بناء تقدير الذات الايجابي لأطفالكم:

1 – علم نفسك إدراك كيفية لمس طفلك. لو وضعت نفسك مكان طفلك عندما يلمس كيف سيكون شعورك؟ وعندما تلمس طفلك تخيل ما الذي يتعلمه الآن برأيك. هل لمستك قاسية، أم خفيفة، أم ضعيفة، أم رطبة، محبة، أم مخيفة وقلقة؟ أخبر طفلك ما الذي تشعر به.

2 – علم نفسك إدراك تعبيرات عينيك. ثم تعرف عليها "أنا غاضب"، "أنا خائف"، "أنا مسرور" وهكذا. الشيء المهم هنا أن تعطي أطفالك مشاعرك المباشرة عن نفسك.

3 – يميل الصغار إلى الاعتقاد بأن الأحداث حولهم هي بسببهم، وهذا يشمل الجيد والسيئ، وأحد النقاط المهمة في تعليم تقدير الذات هو التفريق بدقة بين الأحداث التي سببها الطفل والأحداث التي سببها غيره. وعندما تتحدث مع طفلك كن دقيقاً جداً في الألفاظ التي تنطقها.

وكمثال، أم مستاءة من تصرفات ابنها تقول " يا أولاد. أنتم لا تسمعون كلامي أبداً" وتُسمع جملتها تلك من قبل جميع الأطفال الموجودين وتُصدق. رغم أنها توجه كلامها لطفل واحد فقط.

4 – ادعم قدرات طفلك وادعم حرية التعبير عنده. وحرية التعليقات والأسئلة، حتى يستطيع معرفة ما يجري حوله، في المثال أعلاه، الطفل الذي يتمتع بالحرية سيتعلم فوراً ويقول « هل تقصدينني أنا»؟.

إن كل الأحـداث، والأفعـال، والأصـوات، والجـو المحيط بالأطفال (فـي مرحلة الحبو) مسجلة لديهم، وعند بعض المستويات يكون لها معان. ويؤكد التنويم الإيحائي للكبار والعودة بهـم لمرحلـة الطفولـة تلك الاسـتنتاجات، فالأطفال الصـغار جـداً غالباً يسـجلون الوقائع حولهم، ولكن دون السـياقات التي تفسـر لهم بشـكل مناسـب تلك الوقائـع. ودون فهم تلك الظروف تتحول تلك الوقائع إلى قواعد تبنى عليها اسـتنتاجات خادعة تؤدي لعواقب وخيمة في السلوك.



لذلـك أنصـح الأهـل أن يخـبروا أطفالهـم بمـا يجـري حولهـم، ويبينوا لهم ملابسـات الحالـة، ومن هم الذين لهـم علاقـة بالحـدث. وعندمـا يندلع شـجار بينك وبين زوجـك مثلاً، كليكما بإمكانـه الذهاب لسـرير طفله أو مكان لعبه، التناوب فـي إخبار الطفل ما الذي يحـدث هنا، وهـذا مهم خاصـة إذا تم تداول اسم الطفل أثناء الشجار. مثال:

- الأم – وهـي تحمـل طفلهـا من سـريره بحـب: "تشـاجرنا أنـا وأبـوك قبـل قليـل، فقـد رغبت بأخـذك لبيـت جدتـك الليلـة، لكـن أباك رفض، فغضـبت جداً وتلفظت عليه".
- الأب – وهو يحمل طفله وينظر إليه مباشرة: "انتهينا أنا وأمك للتو من شجار كبير، نحن نغضـب من بعضـنا إذا اختلفنا، فأردت أن أكون فـي البيت الليلة، وأمك أرادت الخروج، ومن المهم أن تعلم أنك لست السبب فـي هذا الشجار، نحن تسببنا به).

تختلف حالتنا ونحن غاضـبون عن حالتنا عندما نصف الغضب، ونغمة الصوت تختلف. رأيت أطفالاً بعمر الأربعة أشـهر يبكون عند شـجار أهاليهم، وعندما ينتهي الشجار يتحدث الوالدان إلى ابنهما بالطريقة التي وصفت سابقاً، وهنا يبدأ الطفل بالتبسم ويخلد للنوم.

لا يتوجـب علـى الأحداث أن تكون سـلبية ليصـاب الطفـل بالارتباك، بـل بالإمكان أن

تكون إيجابية ليحدث هذا الارتباك "جدتك ستصل اليوم" أو "أبوك فاز بمليون دولار في اليانصيب"، إن الأحداث تقدح زناد الاستجابات العاطفية. والأحداث تلون السياق العاطفي، قل لطفلك هذه المعلومات كذلك.

إن الأطفال لا يفرقون بين سياق الحدث وبين الحدث نفسه، ولا يفرقون بين الحدث وذاته إلا إذا تمت مساعدتهم على الفهم، والهدف هو أن نعبر لفظياً وبوضوح لكي يفهم الطفل ما الذي يجري من حوله.

إليك طريقة أخرى ليحصل الطفل فيها على تقدير الذات، وهي أن تتكلم معه مباشرة على مستوى عينيه وتستعمل اسمه، وتلمسه بحب قائلاً "أنا" و"أنت". فعندما تفعل ذلك خذ وقتك لتمركز نفسك وتعطي نفسك كاملاً لطفلك، ولا تفكر بشيء آخر. هذه الإرشادات تعطيك قدرة لكي تتواصل مع طفلك بشكل فعال لتصل بحبك لطفلك بنجاح.

يتم إكساب تقدير الذات بالانتباه إلى اختلافات طفلك وتشابهاته. فضع ذلك في سياق الاكتشاف الروحي لطفلك وليس في سياق المنافسة والمقارنة (انظر "بياني في تقدير الذات" نهاية الفصل السابق).

علم أبناءك تقدير الذات عن طريق تهذيب السلوك، وعندما تصبح مدركاً لحاجة طفلك لتقوية قيمة الذات لديه، وفي الوقت نفسه يجب أن تكون واقعياً لأن مجموع الجهود لديك يحفز عندك الشجاعة والقوة لإعادة تشكيل سلوك الطفل، ويستجيب الطفل للإرشادات بشكل جيد طالما يعامل بتقدير ذات عالٍ.

وكمثال، عندما تطلب من طفلك ذي السنوات الثلاثة أن يلتقط ألعابه، ستجده لا يستجيب بسرعة ويستمر وكأنك لم تطلب منه شيء، ولكن مع وجود هدف الارتقاء بتقدير الذات في وعيك ستلاحظ أن التواصل هنا لم ينجح. والجدير بالذكر أنه إذا انغمس أحد في فكرة ما أو نشاط ما فالأصوات حوله تكون خافتة.

وربما ستلاحظ كذلك أن ردة فعل طفلك بهذا الشكل من الممكن أن تكون بسبب نغمة صوتك، أو ربما طرحت طلبك هذا بشكل غير ملائم أو بطريقة مزعجة. بالإضافة، إلى أنك ربما ستلاحظ أن طفلك يلعب في الأرجاء ولديه حالة من التحكم السلطوي في موقفه.

تستطيع أن تتعامل مع هذا الموقف بفعالية، وبالتواصل مع طفلك على مستوى عينيه ولمسه بطريقة حميمة، وبصوت يغلب عليه الحب وشيء من الحزم قائلاً له، أنه آن الأوان لتضع الألعاب جانباً في جو من الابتهاج أنت تصنعه.

إن دعـم قيمة الذات للطفل تدفعه ليكون مبدعاً في اتخاذ قراراته، وتكون لديه القابلية لتقبل عواقب أفعاله. وهذه طريقة من طرق تهذيب السلوك، وهي فرصة للتعلم، ولعل أشد ما يتآكل فيه تقدير الذات لدى الأطفال هو ما يأتي من الكبار الذين يعيرون أبناءهم ويهينونهم ويحرمونهم ويعاقبونهم من أجل سلوك مرفوض.

الذات المحبوبة بشكل واضح ومقدرة دوماً ستتعلم بسهولة أساليب جديدة.

الأهـل هم من ينشـئون ويعلمـون، ويكونون قدوة فـي تقدير الذات، إلا أن فاقد الشـيء لا يعطيـه. وعندمـا يدرك من لديه حكمة بأنه لا يعرف، فيشـرع بالتعلم، وعندما يصـل أي شـخص لأن يكون والداً أو تكون والدة دون تقدير عالٍ للذات؛ سـتكون لديهم فرصـة للتعلم حتى وهم يربون أطفالهم.

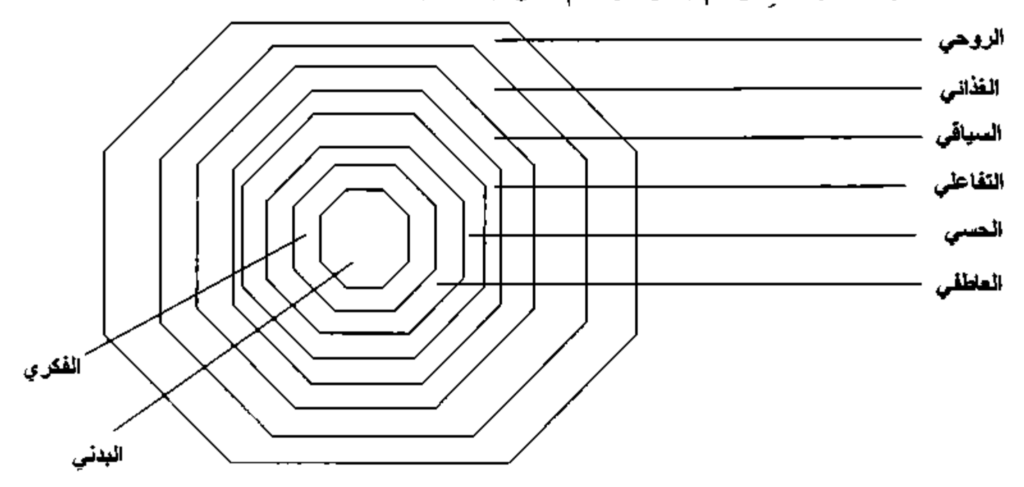
لا يـزال كثير من الآبـاء والأمهات يعانون مـن انخفاض تقديرهم للذات منذ نشـأتهم. لديهم صـعوبة عندما يقومون بتعليم ما لم يتعلموه قط. ولكن، ومن حسـن الحظ فبالإمكان إعادة تشكيل قيمة الذات من جديد في أي عمر زمني كان، فالشخص الذي يكتشف أن لديه انخفاض في تقدير ذاته بإمكانه أن يحقق تقديراً عالياً لذاته إذا اعترف بحالته تلك، وكان لديه استعداد ورغبة للتغيير.

إلا أن تنمية تقدير الذات تحتاج لوقت وصبر وشجاعة وتجربة أشياء جديدة. والاستثمار في هذه الجهود يعني أنه بالإمكان إطلاق مصـادرنا المخزنة الهائلة من خلال تنمية الشعور بقيمة الذات لأنفسنا.

غالبـاً مـا أتخيـل أننا قد نمنا جميعـاً ذات ليلة ووجدنـا أننا قد اسـتيقظنا بتقدير عالٍ للذات، سيكون العالم مختلفاً جداً حينها، وسيتسنى للناس معاملة بعضهم بعضاً بمحبة وود وواقعية.

05 | الماندالا [1] الخاصة بك

هذا الفصــل يســتهدف تقديم مزيد من المتعة عن نفســك ومن خلالــك لمن هم حولك، وخاصة أفراد أسرتك لِكونهم بشراً، وأنهم على قيد الحياة.



أريـد أن أثير اهتمامــك وألفت انتباهك إلى كيفية عمل أجزائك الإنســانية المختلفة مع بعضها البعض بعضاً، وعن كونك ثروة حقيقية.



1 هي كلمة في اللغة السنسكريتية القديمة وتعني- دائرة- وهي أحد طقوس الديانة الهندوسية والبوذية – المترجم-

كبداية تخيل نفسـك تنظر من خلال نظارات بها فيها ثماني عدسات، كل عدسة تعكس جزءاً مهماً من نفسك:

جسدك ← جزءك البدني

أفكارك ← جزءك الفكري

مشاعرك ← جزءك العاطفي

أحاسيسك ← أجزاؤك الحسية: العينان، الأذنان، الجلد، اللسان، والأنف

علاقاتك ← جزءك التفاعلي

سياقك ← المساحة، الوقت، الجو، اللون، الصوت، ودرجة الحرارة

تغذيتك ← السوائل والمواد التي تهضمها

روحك ← جزءك الروحي

من خلال العدسـة الأولى، سـوف تشـاهد جزءك البدني مع أقسـامه وأنظمته. وإن لم تكن رأيت من قبل جانباً من جسـم الإنسـان، وأغلبنا كذلك[1]، ابحث عن كتاب في التشريح تجد فيه صـور العظام والعضلات والأعضـاء الداخلية، ومختلف الأنظمة (الجهاز التنفسي والجهاز الدوري الدموي....).

سوف تذهل لروعة هندسة جسم الإنسان كبيت ملئ بالكنوز والمصادر، وإذا استطعت أن تجد شريط فيديو في المكتبة لمثل هذا فسيكون حسناً جداً.

طابق تلك المعلومات عن جسـدك، هل تملكه، هل يواكب احتياجاتك؟ هل تنصـت إليه؟ سـوف يخبرك متى تكون مجهداً أو جائعاً أو مضغوطاً، ومحذراً لأي جزء من جسدك يحتاج لعناية خاصة؟

العدسـة الثانيـة: تظهر فكرك، وهو جزء المعرفة من دماغـك، هذا الجزء يخبرك عن المعلومات المخزنة، من هذا الجزء المعرفي والمنطقي تحصل على إجابات لأسئلة مثل: (ماذا فهمت؟ كيف أتعلم أموراً جديدة؟ كيف أحلل حالات وأحل المشـكلات؟). بدأنا التعرف لتوّنا على التعلم العظيم الذي يمكن أن يحققه عقلنا ودماغنا، وقد سجلت قائمة بأهم الكتب ذات

---

1 في عهد المؤلفة لم يكن في وقتها إنترنت أو حاسـب آلي شخصـي واسـع الاسـتخدام ومليء بالصـور كما هو الحال الآن.- المترجم-

العلاقة بهذا الموضوع في قسم المراجع.

العدسة الثالثة: تظهر عواطفك ومشاعرك، قدرتك على الاعتراف والإقرار بها؟ ما هي القيود التي تفرضها على مشاعرك؟ كيف تعبر عنها؟ هل بإمكانك أن تكون مقرباً لجميع مشاعرك، وأنت تعلم أن معرفة كيفية التعامل معها يحدث فرقاً؟ جميع المشاعر هي مشاعر إنسانية، وتتسم هذه المشاعر بأنها نصوص وألوان وإحساس رقيق بالحياة؟.

من دون تلك مشاعر نصبح مجرد آلات. فمشاعرك تظهر لك درجة حرارتك الحالية، وأن يكون لديك شعور عن هذا الشعور يعكس لك مدى علاقة قيمة الذات لديك بمشاعرك التي تملكها؟.

العدسة الرابعة: تتيح لك معرفة كيف تكون لديك خاصية الإحساس بنفسك؟ وما الحالة الجسدية لعضو الإحساس لديك؟ وما المساحة التي تتيحها لنفسك من أجل أن ترى وتسمع وتلمس وتتذوق وتشم؟ وما القيود التي تفرضها على تلك الأعضاء الرائعة فيك؟ هل تستطيع أن تحرر نفسك من تلك القيود؟ كثير منا تعلم وهو صغير أن يرى ويلمس ويسمع ما يُسمح له فقط.

إن هذا يفرز نتاجاً محدوداً لقدرات واستعمالات حواسنا. إن استعمال تلك الحواس بكامل طاقتها وقدراتها. والتعرف على استخدامها بكل حرية هو الطريقة الرئيسة للتفاعل مع العالم الخارجي وتحفيز أنفسنا داخلياً. ونحن نحتاج إلى كثيرٍ من الأغذية الحسية لنوجد اهتماماً أكبر لحواسنا، وفي المقابل، سيغسل ذلك نفسيتنا الداخلية.

العدسة الخامسة: تتيح لك معرفة تفاعلك الاجتماعي مع الناس في عالمك الذي تعيشه، وتفاعلاتك الاجتماعية تشكل طبيعة علاقاتك مع الآخرين. فكيف تقيم جودة علاقاتك المتنوعة بالآخرين؟ وكيف تستعمل قوتك؟ وهل تسمح لنفسك بالتخلي عنها لتصبح ضحية؟ أم هل ستستعملها لتكون ديكتاتورياً؟ وهل تستعملها لتخلق التناغم بين نفسك وبين الآخرين، وهذا يجعلك قائدا فذاً؟ وبعبارة أخرى، هل تستعمل قوتك لتكون سوياً تجاه نفسك وتجاه الآخرين أو لتكون مهدِّداً للآخرين؟ هل تنظم فريقاً مع أفراد أسرتك ورفاقك لتنجزوا أموراً مع بعضكم بعضاً؟ وهل تستمتع بذلك وتلقي النكات، وتصبح لديك روح الدعابة، التي تجعل حياتك وحياة الآخرين سعيدة؟ وتذكر أن روح الدعابة والحب هما مصدران قويان من مصادر الشفاء.

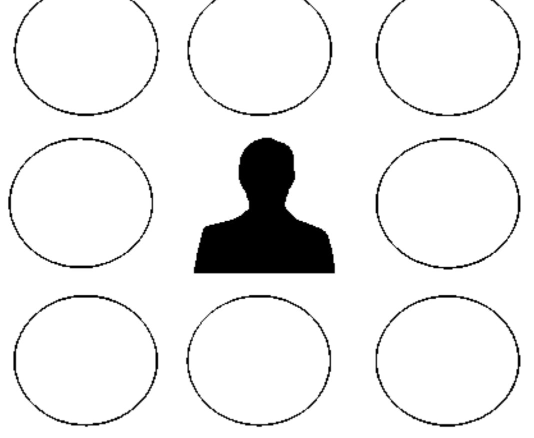
العدسة السادسة: لها علاقة بالغذاء، ما هو نوع الغذاء والشراب الذي تزوّد به جسدك؟ هل تدرك أن عليك أن تزود جسدك بتغذية جيدة؟ الأبحاث المعاصرة تبين أن هناك علاقة

وطيدة بين ما تأكل وتشرب وبين ما تشعر وتتصرف.

العدسة السابعة: ترتبط بالسياق الذي تعيشه. وتشير إلى المشاهد والأصوات والمشاعر تجاه الأشياء، ودرجة الحرارة، والإضاءة، والألوان، وجودة التهوية، والمساحة التي تعيش وتعمل بها. كل تلك العوامل لها تأثير مهم جداً على حياتك. وكمثال فإن نوع الإضاءة وكمية الإضاءة تلعب دوراً بالغاً في صحتك. بدأنا نرى الآن العلاقة بين الألوان والأصوات والموسيقى من جهة وما يحدث لجسد الإنسان من جهة أخرى.

العدسة الثامنة: ترتبط بصلاتك الروحية، التي تمثل علاقتك مع طاقة الحياة التي تعيشها؟ كيف تنتبه لحياتك؟ هل تجلّها؟ هل لديك عبادات روحية يومية في حياتك؟

كل جزء من الأجزاء الثماني يؤدي مهمة مختلفة، وبالإمكان استيعاب كل منها على حده. ومع ذلك فهي تعمل معاً في كامل الإنسان أو كله، ولا يعمل كل جزء منها منفصلاً عن الآخر. وكل جزء موصول ويتفاعل مع الأجزاء الأخرى طوال الوقت. وبعبارة أخرى عند تأثر جزء ما فإن جميع الأجزاء تتأثر معه.



الرسم الآتي يبيّن الأجزاء الثماني كأقراص منفصلة عن بعض، وكلها تتجمع لتلتقي في الوسط الذي يمثل الذات وهو أنت.

تخيل أنَّ كل قرص له لون مختلف، بإمكانك صنع ذلك إذا أردت، فقط اقطع ثماني دوائر متشابهة في الحجم من أوراق ملونة لديك. ضع صورتك في الوسط في دائرة أخرى، تستطيع أن تطلق على هذا (الماندالا الخاصة بك)،

أعط نفسك وقتاً للتفكير عما تعرف وكيف هي استعمالاتك لأجزائك المختلفة. مثال، لعلك جربت أن تأكل طعاماً لديك حساسية منه، أو واجهت انتقاداً من شخص ما، أو شعرت بالغضب ولم تستطع إظهاره. جميع هذه المخرجات السلبية هي مظاهر لسلوكيات أجزائنا.

لقد عرف مفهوم الأجزاء التفاعلية قبل أربعين سنة ماضية بأنه مفهوم دخيل على الطب الغربي، حتى فطن الأطباء إلى أن التنافر في تناغم كل من عقل ومشاعر وجسم الإنسان له أثره الكبير جداً في تفاقم قرحة المعدة، وهذا أوجد تخصصاً جديداً اسمه الطب النفس

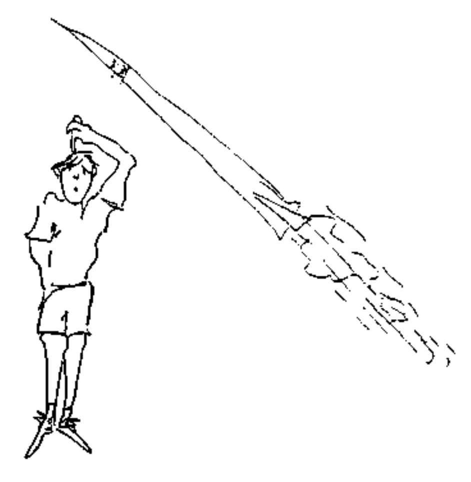
جسمـــي، وكنتيجــة لهذا الاكتشاف فإنه من المحتمل جداً أن يقــود التناغم فـي تفاعلات تلك الروابط الثلاث إلى الصحة العامة.

كانــت هــذه بداية رائعــة، بدأنا ندرك الآن أن الأجــزاء الثماني في جســم الإنسان تؤثر وتتأثــر فـي بعضها البعض بعضٍ، ولدينا حاجة ماسّة لتعلم كيفية عمل هذه الأجزاء، وبدأنا نمتلك التقنية التي تمكننا من فهم هذه العمليات. وكمثال، نستطيع الآن مراقبة تأثير الأفكار السلبية على الاستجابة الكيميائية للجسد)[1].

تعلــم كل مــا تستطيع، سواء أكانت مقالات فـي التقنيــة أم خيالاً علمياً من التطور الرائع في العلوم المختلفة وخاصة الفيزياء، فإن العالم الجديد تتفتق معالمه. فنحن نسمع الآن عن ضغــوط الحياة اليومية وأثرها على العقـل والجسم والمشاعر. وقد عرفت كنه تلك العلاقات المتبادلــة، وأنهــا موجــودة وباستطاعتــك أن تتعلم كيــف تلاحظ نفسك، ومــاذا يحدث لها. وبإمكانك رؤية أشياء لم تكن في مجال وعيك سابقاً.

وبمــا أننا نستزيد من معرفة أنفسنا وتطورها وصيانــة صحتها، فقد غدا ذلك أساسياً. ومن أجل إيجاد سيناريوهات محتملة لصحتنا وسعادتنا بالإمكان أن نراعي ما يأتي:

1. أعط جسدك عناية خاصة، وانتباهاً، وتمارينا، وحباً.
2. طــور فكرك عن طريق تعلم كيف تتعلم، ليكــن محيطك الأفكار الحماسية المحفزة، والكتب، والنشاطات، وخبرات التعلم، وفرص الحوار مع الآخرين.
3. اسمح لنفسك أن تكون صديقاً لمشاعرك وما حولها لكي تعمل معك لا ضدك.
4. طــور أحاسيســك، تعلــم عــن العنايــة بها، فكر فيهــا واستعملها كسبل حيوية لاجتذاب أشياء إليك.
5. طور أساليب متناغمة في حل المشكلات، والتنشئــة التربويــة، وحــل النزاعــات، وتحسين الانسجام، والعلاقات السليمة.
6. تعلــم ماذا تحتــاج لغذاء نفســك ووفره لها، وتذكر أن جسدك مميز عن غيرك،



1 مثل فقدان الشهية أو سرعة الغضب أو الاكتئاب...وغير ذلك – المترجم-

فأكل الفراولة مفيد للبعض لكنه مضر للبعض الآخر.

7. زود المكان الذي تعيش فيه أو تعمل به بشيء من المشاهد، والأصوات، والحرارة، والإضاءة، والألوان، وجودة التهوية، والمساحة، بحيث لا تكون الحياة إلاَّ بها.

8. أشرك نفسك بما يجعلك حياً، بما يجعلك جزءاً من الكون، لتفصح عن ذاتك ولتعلم أن هناك حياة متقدة خارج العالم الذي أنت فيه.

كلما أعطينا اهتماماً اكبر لصحتنا، فمن المؤكد أننا سنصل بأنفسنا إلى المزيد من المتعة، والمسؤولية، والحياة الفعالة. ربما تتحقق أبواب لفتوحات أكبر تقترب وتطور علاقتنا بكوكبنا. وحالياً نحن نقبع في ظلال الأسلحة النووية التي بإمكانها أن تنهي حياتنا على الأرض كما نعرفها الآن.

منذ زمن ليس ببعيد عرض أحد البرامج التلفزيونية التي رأيتها صورة لسلاح نووي وبعد دقائق، عرض مشهداً لسفينة فضاء مقلعة، الاثنان متشابهان في التصميم ولكنهما مختلفان جداً في الهدف، الأول ليدمر والثاني ليستكشف.

نحن كبشر مباركون بكثير من النعم أو المصادر، والأمر يعود لنا في كيفية استعمال تلك المصادر، وأعتقد أننا نملك من الطاقة والذكاء والمعلومات والإرادة والحب والتقنية ما يكفل لنا مجموعة من الخيارات التي تعزز عملية تطورنا. فالبشر لديهم طبيعة راقية وبتقديرنا لأنفسنا ومعرفتنا بها ولجميع أجزائنا نستطيع أن نصل لتلك الطبيعة الراقية.

06 التواصل.. التحدث والاستماع



أرى أن عملية التواصل هي مظلة كبيرة تؤثر وتشمل كل ما يحدث بين البشر. وبما أن الإنسان البشري وصل إلى هذه الأرض، فإنَّ عملية التواصل لوحدها هي العامل الأكبر الذي يحدد نوع العلاقة بين المرء وغيره من الناس وما يحدث لكل منا في هذا العالم. فكيف استطعنا البقاء على قيد الحياة، وكيف طورنا العلاقة الحميمة، وكيف أنتجنا، وكيف نشعر، وكيف نتصل بهويتنا؛ إن كل ذلك يعتمد على مهارات التواصل لدينا.

إن للتواصل عدة أوجه، ومعياره تتحدد عندما ترى اثنين يتواصلان ويقيس كل منهما قيمة الذات للطرف الآخر. وهو الأداة التي يتم بها تغيير«مستوى ما في الوعاء». فيشمل التواصل مدى كبيراً من الطرق التي يتبادل من خلالها الناس المعلومات أخذاً ورداً، ويحوي المعلومات التي يستقبلونها ويرسلونها، وطرق استخدام المعلومات، والمعاني التي يخرجون بها من هذه المعلومات.

جميع عمليات التواصل مكتسبة، كل طفل يأتي لهذا العالم كمادة خام وليس لديه فكرة عن ذاته، ولا خبرة له في التفاعل مع الآخرين، ولا خبرة له في التعامل مع العالم حوله. فالطفل يتعلم كل ذلك من خلال التواصل مع البشر الذين يتولون رعايته منذ لحظة الولادة.

ولكن، عندما نصل لسن الخامسة، تتكون لدينا ربما بلايين الخبرات من خلال عمليات

التواصـل، وفي هذا العمر نصـل لمرحلة نكون فيها قد كوّنا فكرة لصورتنا عن أنفسنا وكيف نراها، وماذا نتوقع من الآخرين، وما هو الممكن والمسـتحيل، وما لم يأتِ شـيء قوي يغير تلك الاستنتاجات، فهذا التعلم المبكر يصبح قاعدة متأصلة بقية حياتنا.

عندما ندرك أن عملية التواصـل هو أمر متعلم، نسـتطيع أن نعد العدة لتغييرها إن أردنا ذلك، أولاً، أريد أن أراجع عناصـر التواصـل. ففي كل الأوقات يشـترك الناس في عناصـر متشابهة أثناء عملية التواصل.

لدينا أجسادنا – فهي متواجدة ومتحركة بأشكال ونماذج مختلفة.

لدينـا قيمنـا – تلـك المفاهيم التي تمثـل طريقة كل إنسـان فـي البقاء والحيـاة الطيبة (الواجبات والمسؤوليات تجاه نفسه وتجاه الآخرين).

لدينا توقعاتنا – لتلك اللحظات الزمنية المستقاة من خبراتنا الماضية.

لدينا حواسنا – العينان اللتان تمكناننا من الرؤية، والأذنان للسمع والأنف للشم، والفم التذوق واللمس لنُلمس.

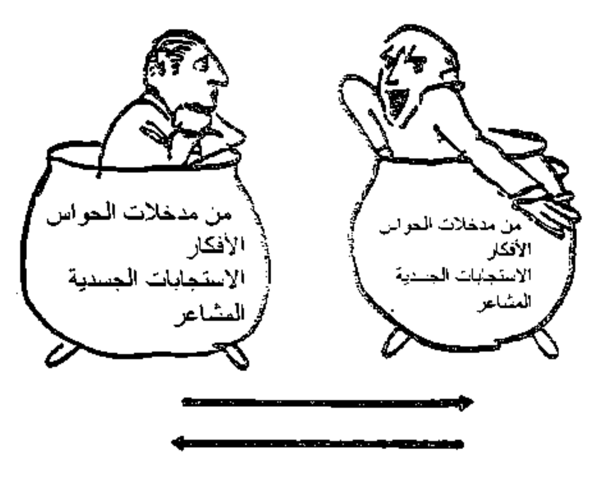
لدينا قدراتنا – نتكلم بالكلمات والأصوات.

لدينـا عقولنا – مسـتودع المعرفة فينا، بالإضـافة لمـا تعلمناه من خبرات الماضـي، وما قرأناه وتعلمناه، وما تم تسجيله في نصفي دماغنا.

إن الاسـتجابة لعملية التواصـل أشبه بشـريط الكاميرا المزود بالصـوت، الدماغ يسجل الصـور والأصـوات لما يجري بيني وبينك فـي الوقت الحاضـر. هكذا تعمـل، أنت معي وجهاً لوجه وحواسك تلتقط ما أبدو عليه، فتلتقط صوتي وتلتقط رائحتي وتلتقط ملمسي وشعورك نحو ذلك فيما لو لمسـتني، بعدها يرسـل الدماغ معاني تلك الأشياء إليك مستدعياً خبراتك الماضـية، وخاصـة الخبرات المرتبطة بأسرتك، ومن لديه وصاية سـابقة عليك في الصغر، ويسـتدعي كتاب تعلمك، وقدراتك على اسـتخدام تلك المعلومات لتفسـير تلك الرسـائل من حواسك. ويعتمد على ما تشعر به من راحة أو انزعاج، وحالة جسدك مسترخٍ أم متوتر، هذا يقرره دماغك.

في هذه الأثناء، لدي أمر مشـابه، أنا كذلك أرى وأسـمع وأشـعر بشـيء، وأفكر، ولدي ماضٍ، وأملك قيماً وتوقعات، ولدي جسـد يعمـل. في الحقيقة أنت لا تعرف ما أحس به، وما أشـعر به، وما هو الماضـي الخاص بي، وما هي قيمي، وما يفعله جسـدي بالضـبط الآن. وما تملكـه أنت عني ليس سـوى ظنون وخيالات، ومـا أملكه تجاهك ليس سـوى خيالات وظنون،

وباستثناء التأكد من تلك الخيالات والظنون فإنها تتحول فيما بعد إلى حقائق قد تقود غالباً إلى فخاخ وسوء تواصل.



تلك صورة تعبر عن اتصال بين طرفين اثنين، ولأوضح لك الرسالة الحسية وترجمة الدماغ لها وما يترتب على ذلك من مشاعر ومن مشاعر عن المشاعر دعونا نوضح ذلك.

أكون في لحظة الآن وأنت رجل أراه أمامي، في حواري الداخلي أقول" لديك عينان متباعدتان لعلك عميق التفكير" أو أقول "لديك شعر طويل لعلك من الهيبيز[1]»، وحتى أصنع معنى لما أرى فإنني أستدعي خبراتي ومعرفتي، وحواري مع نفسي. كل ذلك له تأثير في إيجاد مشاعر معينة تجاه نفسي وتجاه الطرف الآخر قبل أن أنطق بكلمة واحدة.

وكمثال، إذا قلت لنفسي أنك من الهيبيز وأنا أخاف من تلك الفئة، فربما أشعر بخوف في داخلي وغضباً تجاهك، وربما أنصرف أو ألكمك، أو ربما أقول لنفسي مرة أخرى لعلك طالب مدرسة لا أكثر. وبما أنني معجبة بالأذكياء وأشعر بأنك تشبهني أبداً بالشعور برغبتي ببدء حوار معك. ومن جانب آخر، إذا شعرت أنني غبية، فكونك طالباً يشعرني بالخجل. لذلك سأطأطئ رأسي وأشعر بالإذلال. وبعبارة أخرى، فإنني أصيفك وفقاً لتفسيري لك، وببساطة أنت لا تعي شيئاً عن هذا التصور الإدراكي كله. لذا فردة فعلي تجاهك أياً كانت قد لا يكون لها أدنى معنى بالنسبة لك.

وفي هذه الأثناء، يكون لديك تصور إدراكي عني. وتحاول إيجاد معنى لتفكيرك بي عندما تراني. لربما شممت شيئاً من العطر الذي أضعه وخمنت أنني مغنية في ناد ليلي، وهو أمر تشمئز منه مما يجعلك تدير ظهرك لي في النهاية. وفي الجانب الآخر، ربماً العطر الذي أضعه جعلك تخمن أنني سيدة راقية وأنيقة وستبحث عن طريقة ما للتواصل معي. مرة

1 «الهيبيز» هي حركة ثقافية أمريكية انتشرت بين أوساط الشباب في فترة الستينيات الميلادية في أمريكا، تميزوا بالشعور الطويلة. - المترجم-

أخرى، كل ذلك يستغرق جزءًا من الثانية قبل أن يتفوه أحد بكلمة.

مع من أنا الآن مستمتعة، معك أنت أم مع الصورة التي أوجدتها عنك؟

لقـد جهزت مجموعة من الألعاب والتمارين التي تسـاعدك فـي تعميـق وعيك وإدراكك عن التواصل. وسيعزز بقية هذا الفصل لديك الرؤية، والاستماع، والانتباه، والفهم، وإيجاد المغزى.



من الأفضـل عمل هذه الألعاب مع زميلك، اختر أي فرد من أفراد الأسـرة ترغبه. ستسـتفيدون جميعـاً إذا لعب كل فرد منكم دوره. وإذا لم يشـاركك أحد، جرب زميلاً لك فـي مخيلتك.

اجلس مباشـرة أمام زميلـك، قريباً منه لدرجة قدرتك على لمسـه بسـهولة، ربما لسـت معتاداً أن تفعل ما سـأطلب منـك فعله، قد يبدو الطلب غير مريح أو سـخيفاً، وإذا كنت تشـعر بهذا حاول أن تستمر وترى ما الذي سوف يحصل. لا أحد – بحد علمي – تأذى من هذه التمارين.

الآن تخيـل أنـك شخصـان، كل شـخص منكمـا لديـه كامـيرا يصـور الآخـر، هكذا يكـون النـاس عندمـا يقابل شـخصٌ شخصـاً آخر وجهاً لوجه. البعض قد يكون حاضراً ولكن فقط اثنان ينظران لبعضهما عيناً لعين في كل لحظة وثانية.

لا بد أن يتم تحميض الصورة لنرى ما الذي تم تصويره حقيقة، الإنسان يحمض الصور فـي الدماغ ويترجمها ويتبع ذلك سلوكاً معيناً.

الآن، ابدأ التمرين. أولاً، اجلس مرتاحاً على كرسيك وحدق فـي الشخص الذي أمامك. انسَ ما تعلمته

من والديك من أن التحديق بالآخرين فيه قلة ذوق. أعط نفسـك فسـحة من النظر مع الامتناع عن الكلام. لاحظ أي تغيّر لأي جزء من أجزاء الوجه. لاحظ حركة العينين والجفون والحاجبين والأنف وعضلات الوجه والعنق، لاحظ لون الجلد هل يميل إلى الوردي، أو الأحمر أو الأزرق؟ لاحظ الجسـد، حجمه وشـكله، والملابس التي تغطيه. انظر للجسم وهو يتحرك، لاحظ الذراعين والساقين وكيف هو قوام الظهر.

نفذ هذا التمرين لمدة دقيقة واحدة مع إغماض عينيك، لاحظ قدرتك على أن تستحضر وجه وجسد زميلك في ذهنك بوضوح. إذا فات عليك شيء بإمكانك فتح عينيك والتقاطه بالتفصيل ثم إغماضهما مرة أخرى.

تسمى هذه عملية (الصورة الملتقطة) ودماغنا بإمكانه توضيح الصورة كما يأتي:

" شعره طويل جداً، انه يحتاج لأن يجلس بشكل مستقيم. وهو يشبه أمه، أو تعجبني عيناه، أو تعجبني يداه، ولا يعجبني لون ملابسه، ولا يعجبني تجهمه". أو بإمكانك سؤال نفسك "هل يتجهم طوال الوقت؟ لماذا لا ينظر إلي؟ لماذا أهدر نفسه؟" أو بإمكانك أن تقارن نفسك به "لا يمكن أن أكون ذكياً مثله؟ وقد تتذكر حوادث قديمة حوله". لقد كانت له علاقات غرامية فكيف أثق به؟".

هذا مقطع من حوارك الداخلي مع نفسك، هل تدرك أن لديك أنواعاً من الحوارات الداخلية مع نفسك على الدوام؟، عندما تتركز حواسك تجاه شيء ما فإن حوارك الداخلي يبدأ بالتكثف.

وبما أنك بدأت تعي أفكارك فستعي كذلك أن بعضها البعض قد يشعرك بالسوء. وستعي أن جسدك يستجيب كذلك؛ فقد يتصلب، تنقبض ومعدتك، وتعرق يداك، وتضعف ركبتاك ويخفق قلبك بسرعة، وربما ستحمر خجلاً أو تحس بالدوار.

بالمقابل، إذا غزتك أفكار جعلتك تشعر بالارتياح، سيبدأ جسدك بالاسترخاء، فالأفكار واستجابة الجسد يؤثران على بعضهما البعض تأثيراً قوياً.

حسناً، نحن جاهزون للبدء بالتمرين، وفعلاً نظرت إلى زميلك، الآن أغمض عينيك. هل يذكرك من أمامك بشخص ما؟ أغلب الناس قد يذكرهم شخصٌ ما بشخص آخر، من الممكن أن يكون من الأسرة، أو صديق سابق. أو عشيقة. إذا وجدت أي تشابه. اسمح لنفسك بإدراك شعورك تجاه الطرف المقابل. هناك احتمال إذا كان التذكير قوياً. أن تخلط الشخص الذي أمامك بمن تذكرته.

وقد تكتشف أن جميع ردود أفعالك السابقة إنما هي موجهة لمن هو في ذاكرتك، وليس لمن هو أمامك،في هذه الحالة زميلك الذي أمامك سيكون في الجانب المظلم وهو يشعر بمشاعر غير واقعية لما يجري.

بعد دقيقة، افتح عينيك وشارك زميلك بما تعلمته، واذا وجدت شخصاً آخر أثناء إغماض عينيك قل لزميلك من هو، ما هو الجزء الذي في زميلك قد ذكرك بمن هو في

ذاكرتك، وما هو شعورك تجاه كل هذا، وبالطبع زميلك سيقوم بالتمرين نفسه معك.

عندما تحدث هذه الحادثة خارج سياق التمرين وعلى أرض الواقع، سيحدث التواصل بتأثير ظلال الماضي وليس بتأثير الناس الحقيقيين أمامك. من خلال خبرتي وجدت أزواجاً عاشوا مع بعضهم بعضاً لثلاثين عاماً وكل فرد يعامل الطرف الآخر على أنه شخص آخر. ونتيجة لذلك كانت لديهم معاناة وإحباط. «أنا لست أباك» صرخة الأب بحنق في النهاية.

كما ذكرنا، استجابتك للآخرين تحدث بغمضة جفن، والكلمات التي تخرج فيما بعد منك تعتمد على الحرية والمساحة التي لديك وتشعر بها تجاه الطرف الآخر، وتعتمد على مدى تأكدك من نفسك، وعلى إدراكك لكيفية تعبيرك عن نفسك. اسمح بمساحة من الحديث ولا تفرض نفسك على زميلك أو تفرض زميلك على نفسك بقدر الإمكان.

إذا نظرت لزميلك، وكان لديك إدراك ووعي لما يجري داخل نفسك، أغمض عينيك لدقيقة، واسمح لنفسك بإدراك تلك المشاعر التي شعرت بها، وتلك الأفكار التي كانت بحوزتك عندما نظرت، ومشاعرك الجسدية، وكذلك ما شعرته تجاه بعض الأفكار والمشاعر.

تخيل أنك تبوح بكل ما في داخلك الخاص من أشياء لصاحبك. هل مجرد التفكير بهذا الأمر يزلزل كيانك ويرعبك؟ هل أنت منفعل؟ هل لديك الجرأة؟ صغ بكلماتك كل ما تريد وما تستطيع قوله من عميق داخلك، تكلم بهدوء وشارك بما لديك عما حصل لك.

ما هو مقدار ما في داخل نفسك وتستطيع مشاركته مع صاحبك؟ إن إجابة هذا السؤال قد تعطيك فكرة عن مدى حريتك مع صاحبك، وإذا ارتعبت من هذه الفكرة فمعناه أنك لا تريد أن تخبر عن نفسك الكثير. وإذا كان لديك مشاعر سلبية فمن المحتمل أنك تريد إخفائها. هناك كثير من هذا النوع من ردود الأفعال السلبية، وربما غالباً ما يحدث لك مشكلات في علاقاتك. إذا شعرت أنه يتوجب عليك الحذر، هل سألت نفسك لماذا؟ هل من الممكن أن تكون صادقاً ومباشراً؟.

إليك تمرينٌ آخر مهم له علاقة بالتمرين الذي أنهيته لتوّك. أطلق عليه «كن أولاً بأول».

هناك تاريخ مشترك يجمع أفراد الأسرة بعضهم ببعض، أحياناً تحدث أمور في الماضي وتمر السنوات ولا نتحدث عنها أبداً، بينما تظل الجراح القديمة والظنون تحوم حولنا، ونحن كبشر هناك شيء في داخلنا يحثنا على إنهاء الملفات المفتوحة والتي لم يبت فيها بعد.

اسمح لنفسك أن تنهي الملفات في حياتك والتي لم تنهها بعد، عندما تفعل ذلك، فإنك تحدث نفسك حتى تاريخه مع كل فرد من أفراد الأسرة وتبدأ معهم صفحة جديدة. لأن

الجراح القديمة والمفتوحة والتي لم تلتئم بعد تعد حاجزاً للقبول بين أفراد الأسـرة مما يؤثر على علاقاتهم مع بعضهم. عوّد نفسك عند الحاجة على هذه العادة وذلك حسب الآتي:

أدعُ أحـد أفراد أسـرتك لمشـاركتك. تذكـر أن هذا ليس مواجهة بل هـو إغلاق لبعض الكتب ذات المواضيع القديمة والمعلقة بتمعن وفهم، إذا تم قبول دعوتك، اختر مكاناً ملائماً للجلوس، اجلس معه، ضـع نفسـك في مستوى عينيه، هدئ نفسك، وتنفس بعمق ووعي، الآن قل له أن هناك أموراً أحتاج إلى أن أوضحها وأبينّها لك بشـكل مباشـر وأغلقها معك. ولعل ما عليك فعله هو أن تتكلم بطريقة مباشرة معه، وبعض الحالات تحتاج منك أن تتكلم أكثر، مثل، إذا كان لديك مجموعة من الظنون هنا فهي تحتاج منك أن يكون لديك بعض الأسئلة.

الحوار لعل يجري بهذا الشـكل: « قبل أسـبوعين في يوم الاثنين، قلت لك أنني سـأذهب للمشي معك، لكنني لم أفعل ذلك، لقد نسيت، أريدك أن تعلم أني أسعى جاهداً إلى معالجة حفـظ وعودي». أو، «الليلة الماضـية، شـعرت بالغضـب عندما اخترت غيري، إنني لا أشـعر بالغضـب الآن، هلاً قلت لي لماذا اخترت شخصـاً آخر بدلاً منّي؟» أو، « أشعر بالفخر لأدائك بالحفل الموسيقي أمس، لعلي شعرت ببعض الغيرة لكنني لم أخبرك بهذا».

كثير من الأسر أخبرتني أن هذا التمرين «كن أولاً بأول» قد منع كثيراً من الشقاق بينهم، وعالج خلافات حاضـرة، وقوى أواصـر الروابط بين أفراد الأسرة الواحدة، وأدى إلى المزيد من التفهم فيما بينهم.

عندما تنتهي مما قلته لعضـو أسـرتك، أدعُ عضو الأسرة لمشاركة مشاعره وأفكاره معك في الموضوع نفسه، أنهِ التمرين بكلمة «شكرًا»، وعبر له عن مشاعرك بأن المسألة قد سوّيت.

من المهم أن تعلم أن أية دعوة هي معرضـة للموافقة وللرفض على قدم المسـاواة. إذا لم يقبل عضـو الأسـرة دعوتك فكن ممتناّ أنه على الأقل اسـتمع إليك وانتظر اللحظة المناسبة لاحقاً.



فيمـا يخـص إكمـال تمريـن « عملية الصـورة الملتقطـة»، نحن الآن مسـتعدون لجـزء – الصـوت – الخاص بالكاميرا لنجعـل الصـورة مكتملـة، عندمـا يبـدأ صـاحبك بالتنفس بشدة، أو يكح أو يصدر أصـواتاً أو حديثـاً فإن أذنـاك تنقلان كل ذلـك إليك، أذنـاك لديهما خبرة مرجعية

كما لعينيك.

وبالاستماع إلى صوت شخص ما عادة ما يجلب أصواتاً أخرى في الذهن، ربما يكون الصوت عالياً، رخيماً، حاداً، منخفضاً، واضحاً، مكتوماً، بطيئاً، أو سريعاً.

مرة أخرى لديك أفكار ومشاعر تجاه ما تسمع، فأنت تسمع وتستجيب لجودة الصوت أحياناً، ربما تفوتك بعض الكلمات الطويلة وتطلب من صاحبك أن يعيدها.

إنني مقتنعة تماماً أن البعض قد يتحدثون بالنغمة نفسها التي ينطقون بها لو علموا كيف هي تلك النغمة، الأصوات هي مثل الآلات الموسيقية قد تكون مدوزنة[1] أو غير مدوزنة، وبما أن دوزنة الصوت لدينا لم تولد معنا إذن فلدينا أمل. إذا أمكن للناس أن يسمعوا أنفسهم فربما غيروا أصواتهم، لذا فأنا متأكدة أن الناس لا يدركون كيف هو صوتهم الحقيقي ولكنهم يدركون فقط كيف يبدو صوتهم.

في أحد المرات أتت إلى مكتبي سيدة مع ابنها، وكانت تقول له بصوت مرتفع «أنت دائماً تصرخ»، والابن رد قائلاً «ولكن أنت تصرخين الآن» ولكن السيدة أنكرت ذلك، في هذه الأثناء كان جهاز التسجيل الصوتي لدي يعمل، طلبت من الأم أن تستمع للتسجيل، بعدها قالت دون وعي» يا إلهي، صوت هذه المرأة يبدو عالياً!» .

لم تكن تدرك كيف كان يبدو صوتها أثناء جدالها مع ابنها، كانت منتبهةً فقط لأفكارها، تلك الأفكار التي لم تستفد منها لأنها غارقة بصوتها العالي، لعلكم جميعاً قابلتم أشخاصاً كانت أصواتهم عالية وقاسية بشكل ثابت، أو منخفضة وبالكاد تسمع، أو يتكلمون وكأن فمهم مليء بالطعام، وجربت كيف تؤلك أذناك بسببهم، إن أصوات الآخرين تساعدك أو تعوقك في فهم حديثهم.

شارك زميلك النقاش حول كيف يبدو صوته لك، واطلب منه الشيء نفسه بالنسبة إليك.

عندما يعرف المزيد منّا كيف يسمع صوته، أعتقد أنهم سوف يتغيرون إلى حد بعيد، استمع لصوتك في شريط مسجل، وجهز نفسك للمفاجأة. وإذا استمعت للتسجيل بحضور آخرين معك، غالباً ستكون الوحيد بين الحضور الذي يشعر أن الصوت يبدو مختلفاً. الجميع سيقول هذا هو صوتك لا مشكلة في جهاز التسجيل.

الآن دعونا نسهب أكثر في عملية التواصل. هذه المرة سوف نلقي الضوء على اللمس. ولمساعدتك على الاستفادة من التمرين القادم ضع في اعتبارك أنني سأتكلم عن اللمس.

1 مصطلح عربي يقصد به ضبط أوتار الآلة الموسيقية حتى الوصول للنغمة الجميلة والمريحة للأذن. - المترجم -

كما أن للتنفس أهمية خاصة للحياة، يعد اللمس الوسيلة الأكثر تعبيراً لنقل المعلومات العاطفية بين شخصين. وكان ولا يزال أعظم بوابة لدخول هذا العالم هي لمسة يد الإنسان، واللمسة تظل الرابط الموثوق به بين الناس، أنا أؤمن بلمساتك قبل إيماني بكلماتك، وأن العلاقات الحميمة تزيد وتنقص بالطريقة التي يلمس بها المحبون بعضهم بعضاً، تذكر كم طريقة لديك تستعمل بها يداك، فأنت ترفع الأشياء، وتربت على بها، وتحتضن غيرك، وتزن الشيء، أو تصفع. كل لمسة تحتوي على مشاعر مرتبطة بها. مثل الحب والثقة والخوف والضعف والحماس والملل.

إنني أعلم الناس أن يدركوا كيف تكون لمساتهم للآخرين، ومن أجل عمل ذلك عليك أن تسأل، "ماذا تشعر عندما ألمسك كما أفعل الآن؟" لدينا تدريبات قليلة للشعور باللمسة. بالنسبة للكثيرين السؤال السابق يعد محرجاً، عندما تمارس التجربة لفترة ستجد أن له قيمة كبيرة.

جانب آخر للتمرين وهو إخبار الطرف الآخر عن شعورك عندما تلمسه. ومن الأهمية بمكان أن ندرك أننا لا نُلقي بالاً لكيفية لمساتنا، وكيف تبدو حتى يلفت انتباهنا شخص ما لذلك. ولا زلت أستحضر في ذاكرتي المرات العديدة التي ترك فيها كثيرٌ من المحبين والمتحمسين دماء في يدي، حيث كنت أضع خواتم في أصابعي عندما كانوا يعصرونها بمصافحة حارة.

وأعتقد كذلك أن غالبية الأسر لم يتعمدوا إيذاء أطفالهم عندما كانوا يضربونهم، هم جميعاً لا يدركون مدى قوة ضربتهم، العديد من الأسر يصابون بصدمة عندما يرون النتائج التي خلفها ما فعلوه. وهذا ينطبق تحديداً على الأشخاص الذين علموا كيف يكونون أقوياء جسدياً، ولكنهم لم يعلموا كيف يتحكمون بتأثير قوتهم على الآخرين وخاصة الأطفال.

أعرف ضابط شرطة حطم ثلاثة أضلاع لزوجته بعدما احتضنها بحرارة بعد طول غياب. أعلم أن هذا الرجل ليست لديه مشاعر عدائية تجاه زوجته. هو فقط لم تكن لديه فكرة عن مدى قوته.

أردت أن أؤكد أننا نحتاج أن نتعلم كيف نستشعر لمساتنا وأن نتعلم إمعان التفكير بها. هذا الجزء من التعلم مهمل لدى أكثرنا.

نستطيع أن نغير ذلك إذا استجمعنا شجاعتنا وسألنا "بماذا تشعر وأنا ألمسك كما أفعل الآن؟"، في المرة القادمة وعندما تحيي شخصاً بمصافحته، أو تربت عليه، اسمح لنفسك أن تدرك ما يحدث عندما تلمسه. ثم راجع معه ملاحظاتك حول ما جرى، " عندها فقط

تشعر بأنك ... ماذا عنك أنت؟"

الآن نحن جاهزون لتمرين آخر. مرة أخرى اجلس قريباً من زميلك وانظرا لبعضكما لدقيقة. ثم خذا يدي بعضكما البعض وأغمضا عينيكما وببطء تحسس يد زميلك. فكر في شكل اليد، وملمس اليد. كن واعياً لأي ردة فعل منك تجاه ما تكتشفه حالياً في تلك اليدين، اكتشف ما هو الشعور المصاحب لك عندما تلمس تلك اليدين أو عندما تلمسانك. انظر ماذا تشعر عندما تتحسس نبضات القلب من خلال أصابعك.

بعد نحو دقيقتين، افتح عينيك واستمر في اللمس والتحسس وأنت تنظر إليه، دع نفسك تختبر ما الذي سيحدث، هل هناك تغير للمسك التحسسي عندما بدأت بالنظر؟.

ثم بعد نحو ثلاثين ثانية، أغلق عينيك، واستمر بالتحسس واللمس، وراقب أي احتمال في التغيير. بعد دقيقة اترك يدي صاحبك بطريقة لطيفة لا تنم عن الرفض. استرخ ودع نفسك تستشعر أثر التجربة كاملة. افتح عينيك وشارك زميلك ما شعرته في أعماقك تجاه التجربة.

مارس التجربة بالتبادل الآن: الأول يغلق عينيه، والآخر يستعمل يديه ليتحسس جميع أجزاء الوجه للشخص الأول مع تركيز الوعي فيما يتحسسه، اعكس مع زميلك ومارس التجربة مرة أخرى.

عند هذه النقطة من التجربة، كثير من الناس قد يقولون أنهم لم يكونوا مرتاحين. وبعضهم قد يقول أن الإثارة الجنسية لديه تبدأ بالتسارع، وكأنها عملية اتصال جنسي على الملأ، وردة فعلي هي "لقد كانت يداك ووجهك اللذان كانا يلمسا وليس أي شيء آخر"، بعضهم قال أنه لم يشعر بشيء وأن العملية برمتها تبدو غبية وسخيفة.

هذه التعليقات تصدمني لأن هذا يدل على أن هؤلاء الناس قد صنعوا جدراناً حولهم لكي لا يستشعروا أي متعة من التحسس باللمس. هل هناك أحد يمتنع فعلاً عن الحاجة إلى متعة الاتصال الجسدي المحسوس؟.

في السنوات العشرة الماضية، الناس بَدوا أكثر تقبلاً لحاجتهم للمس. وبدأت ترى العناق والاحتضان في أماكن عديدة، إنه العناق اللاجنسي وهي طريقة إنسانية لإعطاء الاهتمام وأخذه، وبدأت بالانتشار بين الرجال كذلك، فجلودهم تطلب اللمس كما في جلود النساء، وربما لو كان لدى الناس فسحة السماح لإشباع حاجتهم من اللمس لما اقترفوا كثيراً من الاعتداءات.

لاحظت أن العشاق إذا بدؤوا تدريجياً بالاستمتاع بلمس بعضهم بعضاً فإن علاقتهم تبدأ بالتطور في جميع الجوانب. والشعور بالوصمة الاجتماعية تجاه اللمس وتقبل اللمس يفسر الجفاف، وعدم الرضا، والتجارب الشاذة لكثير من الناس في حياتهم الجنسية. هذه الوصمة الاجتماعية تفسر لي كذلك لماذا صغار الشباب يمارسون الجنس السابق لأوانه. فهم يفكرون بحاجتهم للمس ويعتقدون أن طريقتهم الوحيدة هي بالعملية الجنسية.

وبمرورك عبر تلك التجارب لعلك غالباً ستدرك أن الملامسة معرضة للتأويل الشخصي. عندما تبدأ أيدينا باللمس، أنا وأنت نشعر باللمس بطريقة مختلفة. من المهم أن يقول الناس لبعضهم بعضاً كيف كانت لمسة الآخر لهم. وإذا عنيت بلمستي لك الحب ولكنك ترجمتها إلى أنها مزعجة فيهمني معرفة ذلك. إنه لأمر شائع ألا نعرف كيف يبدو مظهرنا أو صوتنا، أو كيف هي لمساتنا للآخرين، وبما أن مقاصدنا قد تفهم بطريقة خاطئة فقد نتسبب بالألم والحزن في علاقاتنا مع الآخرين.

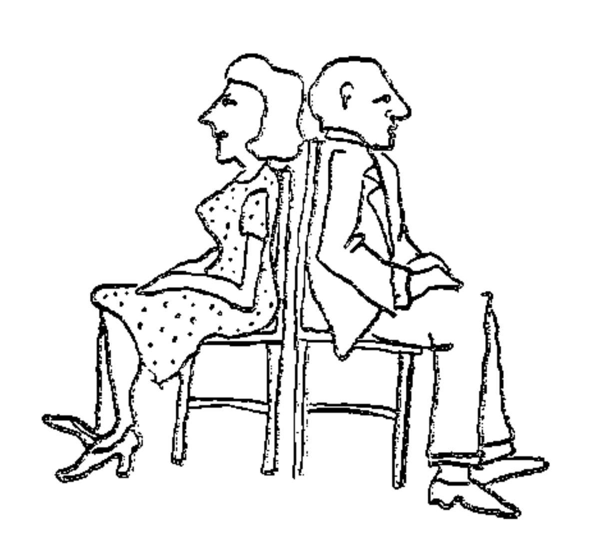
الآن جرب أن تشم الطرف الآخر، ربما هذا يبدو مبتذلاً قليلاً ولكن كل إنسان استعمل عطراً من قبل يعلم أن روائحنا مهمة في انطباعات الآخرين عنًا. وكثير من العلاقات العاشقة توقفت أو فشلت بسبب رائحة غير مقبولة لدى أحد الأطراف. وراقب ما سيحصل عندما تكسر التحريم الاجتماعي في شم الطرف الآخر والقول لهم، ثم استمع إليهم كيف تبدو رائحة كل طرف.

بحلول هذا الوقت، تكون قد قمت بالتواصل مع بصرك، أذنيك، وجلدك، وشاركت في ما يجوب في أعماقك مع الطرف الآخر، وزاد تقدير بعضكما لبعض. ومن المحتمل أيضاً أنه في نظرتك الأولى، لم تكن ترى سوى ذكرياتك المؤلمة القديمة، وأسمي ذلك القطار الممتلئ بالمهملات، طالما أنك تنظر إلى لحظة الآن وترى الأمس فستجد الحواجز قد ازدادت ارتفاعاً، لذا واجه قطار المهملات وقرر إفراغه.

ما هو مهم الآن تذكره هو أن ينظر كل طرف للآخر في الوقت الحاضر، أي هنا والآن، صدق أو لا تصدق، قابلت المئات من الأسر الذين لم يلمسوا بعضهم بعضاً إلا عندما يغضبون أو يمارسون الجنس، ولا ينظرون لبعضهم بعضاً إلا في الخيال، أو نظرة مقصورة على زوايا عيونهم، فالعيون مليدة بلوعة الماضي، والخوف من المستقبل، ومحدودية الرؤية، والفرص الشحيحة في التغيير والنمو.

التمرين القادم يُعنى بأشكال الجسد وكيف تؤثر على التواصل.

ضع كرسيين ملتصقين ظهراً بظهر مع فسحة بينهما مقدارها ثمانية عشر إنشاً، ثم



اجلســا. تكلما مع بعضكما. ستلحظ سـريعاً أن هناك أشـياء قد تغيرت، الوضـع الجسـدي غـير مريـح، إحساسكما بالمتعة مع الطرف الآخر تناقص، وهناك صعوبة في السماع.

أضف بعداً آخر للتمرين:

أبعـد الكرسـيين عن بعضـهما البعض خمسة عشـر إنشاً إضافية، مع ظهراً بظهر، لاحظ التغير الكبير في عملية التواصل، من المحتمل أنك فقدت الطرف الآخر نهائياً.

مـن أوائل اكتشـافاتي عندما بدأت في دراسـة الأسـر ميدانياً كان مدى التواصـل بين الأسرة الواحدة لتلك الطريقة تحديداً. السياق كان على النحو الآتي:

الزوج يشـاهد التلفـاز، الزوجة تقـرأ الجريدة، الكل يصـرف انتباهه بعيـداً، إلا أنهم يتكلمون في شـيء مهم فيقول أحدهم "أتمنى أنك دفعت قيمة قسـط المنزل اليوم"، الآخر يهمهم. بعد مرور أسـبوعين تصـلهم رسـالة قانونية لإخلاء المنزل. بإمكانك تخيل كثير من الأمثلة على هذا النحو.

لا تنخدع عندما تظن أنه من أجل أن تكون مهذباً في تعاملك مع الناس فعليك أن توجد مسـافة بينك وبينهم، أعتقد أن وجود أكثر من ثلاثة أقدام بين كل طرف وآخر يضـيف عبئا مجهداً في علاقتهم.

الآن لنجرب شـيئا آخر، قرر أياً منكما سيكون (أ) ومن سيكون (ب)، في الجولة الأولى (أ) يقف و(ب) يجلس على الأرض أمام (أ) مباشرة. تكلما كيف تشعران وأنتما هكذا. قفا بعد دقيقة وتشـاركا عما هو شعوركما عندما يتكلم المرء بهذه الطريقة، تبادلا الأدوار وابدءا مرة أخرى.

في وقت ما في ما مضى كنا نجلس على الأرض والكبار حولنا، هذه الوضعية هي وضعية الصغار الآن في أسرتك.

لا زلنا في هذه الوضـعيات، اسـمح لنفسـك بالشـعور في كيف هو الشـعور الجسـدي،

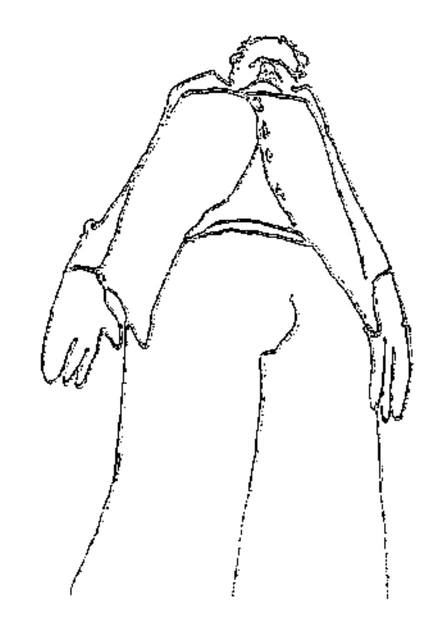
الجالس يحتاج أن ينظر للأعلى، وبمرور ثلاثين ثانية يبدأ الكتفان والرقبة بالألم، وتجهد العينان، والرأس غالباً ما يبدأ بالتألم. الطرف الواقف يحتاج أن يثني ظهره لينظر لأسفل الظهر وعضلات الرقبة تبدأ بالتعب، وغالباً ما تزداد صعوبة النظر كلما زاد التعب.

(أعط نفسك فقط ثلاثين ثانية في هذه الأوضاع لتعلم ما الذي أتحدث عنه، سيكون الوضع فظيعاً بعد ستين ثانية).

هذا الوضع الجسدي المزعج المتولد من هذه الأوضاع له تأثير سلبي على نغمة المشاعر أثناء التواصل الاجتماعي.

إن نغمة المشاعر تلك هي نغمة غير مدركة وبالتالي غير واعية. لأن الكل ولد صغيراً والبعض يمضي حوالي عشر إلى خمسة عشر عاماً (أحياناً أكثر من ذلك) وهو أقصر من والديه، باعتبار أن أغلب محادثاتنا تجري بالطريقة التي شرحناها سابقاً، فإن ذلك يقودنا للتساؤل عن شعور كثير من الناس بالضآلة في حياتهم. وبفهم ذلك فإنه يقودنا كذلك إلى تساؤل مفاده لماذا كثير من الكبار لديهم صورة مشوهة عن أنفسهم وعن أهاليهم كذلك.

جرب هذه الأوضاع نفسها مرة أخرى، ولكن هذه المرة باستخدام شخصية الكبار رجل وامرأة، وكمثال انظر في مخيلتك من كان من والديك الواقف بالأعلى ومن كان الجالس بالأسفل.



دعنا ننظر لهذا التمرين من منظور شخصي، مرة أخرى بوضعية التمرين الأخيرة، كلاكما ينظران لبعضكما البعض مباشرة. من الأرض أنت تشاهد الركبتين والساقين. وبالنظر للأسفل ترى قدمان بل قدمان كبيرتان. بالنظر للأعلى سترى ما يبرز من الجسد: الأعضاء التناسلية، الكرش، النهدين. الذقن، الأنف، كل شيء من منظورك الشخصي.

غالباً ما أسمع إفادات من الناس عن أبائهم وأمهاتهم ونظراتهم المحتقِرة، نهود كبيرة، كروش، أعضاء تناسلية كبيرة، وذقون وهلم جراً. ثم عندما أقابل الأسر أرى عكس ذلك تماماً فالصغير تشكلت لديه تلك الصور المخيفة من

منظوره الشخصي.

ينظر الأسر لصغارهم من خلال منظورهم الشخصي كذلك وتتشكل لهم صورة أبنائهم على أنهم صغار الحجم. وأن الصور المتشكلة في الطفولة المبكرة تصبح قواعد يُبنى عليها. لأن تلك القواعد ربما لا تتغير أبداً.

جرب شيئا مختلفاً الآن، في الوضعية السابقة مع صاحبك أحدكم في الأعلى والآخر في الأسفل، أمسكا أيدي بعضكما بعضاً، الذي في الأسفل يرفع يده وذراعه للأعلى، والذي في الأعلى ينزل يده وذراعه للأسفل، ثلاثون ثانية كافية لتنمل اليدين والذراعين المرتفعين للأعلى.

بمقدار ما يرتاح الكبير بوضعيته وذراعاه للأسفل فإنه من الصعوبة بمكان إدراك الوضع غير المريح الذي يعاني منه الطفل. فالصغير ربما يقاوم ليفلت من وضعيته تلك والكبير ربما ينزعج من هذا "السلوك السلبي" في نظره. كل ما يريده الطفل هو الانتقال لوضعية مريحة والنتيجة إساءة غير مقصودة له.

كم مرة رأيت طفلاً يتناقله أهله بذراعيه الاثنتين؟ أو أمّاً تجر ولدها بجانبها مسرعة وذراعه للأعلى؟

ارجع للتمرين مرة أخرى، أحدكما في الأعلى والآخر في الأسفل، تواصل بالعينين لمدة ثلاثين ثانية ثم اقطع التواصل ووجه العينين لمكان آخر، لاحظ أن تغيير وضعك أراح العنق، والعينين والكتفين والظهر.

مرة أخرى، تخيل معي كيف من السهل على الكبير أن يفسر هذا السلوك من الطفل على أنه عدم احترام، في المقابل عندما يحاول الطفل التواصل بعينيه مع الأهل فإن ابتعادهم عنه قد يفسره على أنهم غير مبالين به، وأكثر من ذلك أنهم رافضون له.

من الطبيعي أن تجد الطفل يجذب بيده أحد الوالدين للفت انتباهه، وهذا ربما يزعج الوالدين وقد يصل الأمر بسبب انزعاجهم إلى صفعه . كل ذلك هو أمر مهين للطفل الذي قد يصاب بأذى حقيقي. وهذه العملية برمتها تمثل أرضاً خصبة لنمو الخوف والكره لدى الطفل، ونمو عنصر الرفض من قبل الوالدين.

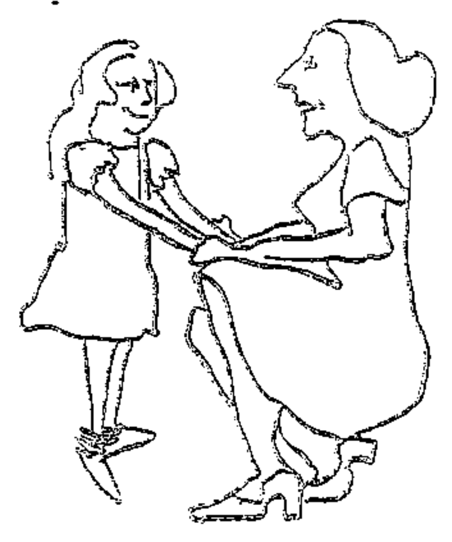
المحزن في الموضوع أن أسباب جميع هذه الأحداث تقع دون وعي أو إدراك من قبل الوالدين، إذا كان لديك أطفال صغار بالمنزل الآن، حاول أن تجري استقصاءً بسيطاً عن مدى تواصلك وكيفيته معهم.

لنفترض أن استجابتك لجذبة ابنك هي دفع رأسه، لكنك لم تقدر قوة الدفع بشكل جيد؟

أنت، الواقف، أعطِ الجالس دفعةً لرأسه، هل التجربة للجالس كانت مريحة أم أنه شعر أن جمجمته تصدعت؟

إن أهمية التواصل البصري تتضح من خلال هذا التمرين الأخير. ومن أجل الحصول على تواصل بصري ناجح بين طرفين يتطلب ذلك أن يكون الوجهان متقابلين، والعينان على مستوى أفقي واحد. عندما تتشكل الصورة والتوقعات لكلا الطرفين عن الطرف الآخر فإن مستوى العينين حيوي جدا بين البالغين والأطفال. التجارب الأولى لها تأثير كبير، وما لم يحدث شيء لتغييرها فإن هذه التجارب ستكون الخبرة المرجعية للمستقبل.

إذا كان لديك صغار اجتهد بالتواصل معهم على مستوى العينين. غالباً هذا يعني أن على الكبير أن يقرفص قدميه أمام الطفل، أو كبديل عن ذلك أن تقتني قطعة أثاث مناسبة ليقف عليها طفلك ويتمكن من الوصول لمستوى عينيك.



الآن دعونا نشرع في عمل بعض التمارين التي ستساعدنا في تعميق فهم العلاقة الثنائية بين الأفراد. العلاقة البشرية الجيدة تعتمد على فهم الناس معاني بعضهم بعضاً أياً كانت الكلمات التي يستعملونها. وبما أن أدمغتنا تعمل أسرع من ألسنتنا، فإننا نستعمل الاختزال في عباراتنا والتي تمثل لغيرنا معانٍ مغايرة للمعنى الذي نحمله.

تعلمنا من تمرين (الصورة الملتقطة) أنه على الرغم من اعتقادنا أننا نرى، فإنه في حقيقة أمرنا كنا نلفق كثيراً مما كنا نراه. وهذا يحصل كذلك للكلمات. دعونا نطبق هذا التمرين:

قل لزميلك جملة تحمل معلومات حقيقية. ثم ليقم زميلك بتكرار ما قلته حرفياً، مقلداً صوتك، ونغمة الصوت، وطبقة الصوت، وتعبيرات الوجه، ووضعية الجسد والحركة. ثم افحص دقة التطبيق فإذا كان مطابقاً تماماً؛ فهذا جيد، وإلا فقدم مبررك على عدم المطابقة، وكن صريحاً لا تجعل منها لعبة للتخمين، ثم اعكس الأدوار.

هذا التمرين يساعدنا على التركيز على حقيقة رؤية وسماع الآخرين. الرؤية والسماع يتطلبان انتباهاً كاملاً. نحن ندفع ثمناً باهظاً لعدم رؤيتنا وسماعنا للآخرين وينتهي بنا المطاف إلى اختلاق افتراضات نعاملها على أنها حقائق ونبني عليها.

المرء من الممكن أن يبدو منتبهاً أو غير منتبه، فمن ينظر إليه لن يعرف الفرق وسيفترض أنه مُصغٍ إليه وهو ليس كذلك. وما يراه ويفهمه الطرف الأول هو ما سيعتمد عليه فإذا كان في موقع سلطة كأحد الوالدين أو المعلم أو المدير فسوف يسبب للطرف الثاني كثيراً من الألم.

لنأخذ الكلمات بعين الاعتبار قليلاً. عندما يتكلم معك شخص ما هل كلماته تلك تعني لك شيئاً؟ هل تصدقها؟ هل هي شاذة أم أنها كلام فارغ؟ هل لديك مشاعر تجاه نفسك وتجاه الطرف الآخر؟ هل تشعر أنك أخرق لأنك لم تفهمها؟ أم أنك في حيرة لأنك لم تع معناها؟ إذا كان الأمر كذلك لماذا لا تبادر وتطرح أسئلة؟ إذا لم تستطع هل من الممكن أن تخمن؟ هل عدم سؤالك هو خوفك من نعتك بالغباء وبالتالي تفضل البقاء غبياً؟ ولكن ماذا عن شعورك بتفضيل البقاء هادئاً؟.

هذه النوعية من الأسئلة الداخلية في الإنسان هي طبيعية، وأحياناً تكون مؤشراً لمناطق القلق لديك؟. وإذا ركزت على هذه النوعية من الأسئلة، ستتوقف عن الإنصات. سأقولها بهذه الطريقة: « كلما أمعنت في درجة الحوار الداخلي توقفت عن الإنصات أكثر».

وكلما حاولت الإنصات للطرف الآخر، فأنت على الأقل في الحلقات الثلاثية للسيرك. أنت تعير انتباهك لصوت الطرف الآخر، تعيش قلق الماضي والمستقبل، تصبح مدركاً لحريتك في البوح بما تشعر، وأخيراً، مركزاً جهدك على استخلاص المعاني من كلمات الطرف الآخر. هذه هي النشاطات الداخلية المعقدة لكل إنسان، منها التواصل الذي يتوقف تطوره على التفاعل الاجتماعي بين شخصين.

دعونا نعود أدراجنا للتمرين، هل بدأت تشعر مدى استهلاكك لنفسك تماماً وأنت تحاول أن تفهم الطرف الآخر؟ هل تعلم أن الكلمات ومعنى الكلمات ليست بالضرورة متشابهة؟ هل تعرف الفرق بين الإنصات الكامل ونصف الإنصات؟ عندما كنت تمارس التقليد هل لاحظت أن انتباهك جالت به التساؤلات وارتكبت مزيداً من الأخطاء في الرؤية؟

أملي أن تصل إلى المرحلة التي تكون فيها منخرطاً بشكل كامل في عملية الإنصات. إذا لم ترغب أو لم تستطع الإنصات فلا تمثل أو تدعي ذلك. فقط قل « لا أستطيع أن أعيك انتباهي الآن» سوف تقل لديك الأخطاء بهذه الطريقة، وهذا حقيقي في كل تفاعل اجتماعي

تحديداً بين الأطفال والكبار ومن أجل الوصول إلى إنصات فعال فان ذلك يتطلب الآتي:

- المستمع جعل سمعه وانتباهه الكامل للمتكلم وهو حاضر تماماً.
- المستمع وضع جانباً أي قناعات أو أفكار مسبقة لما سيقوله المتكلم.
- المستمع لا يمارس أي أحكام لما يسمع بل هو متعادل ومنفتح.
- المستمع يقظ لأية حيرة قد يصادفها ويسأل عنها فوراً للاستيضاح.
- المستمع يعطي إشارات للمتكلم بأنه متابع لما يقول ومتابع للمحتوى.

الآن لنذهب للجزء الثاني من تمرين المعاني. اجلس وجهاً لوجه مع زميلك كما تم في السابق. والآن ليتكلم أحدكم بجملة عامة ذات حقيقة معروفة. الطرف الآخر يرد قائلاً "هل تعني ...؟" معطياً الإشارة بأنك فهمت أم لا. الهدف أن تحصل على ثلاثة كلمات – نعم–، مثال:

" أعتقد أن الجو حار هنا"

"هل تعني أنك غير مرتاح؟"

"نعم"

"هل تعني أن علي أن أشكو من الحر كذلك؟

"لا"

"هل تعني أنك تريدني أن أجلب لك كأساً من الماء؟"

"لا"

"هل تعني أنك تريد إعلامي أنك غير مرتاح؟"

"نعم"

"هل تعني أنك تريدني أن أفعل شيئاً حيال ذلك؟"

"نعم"

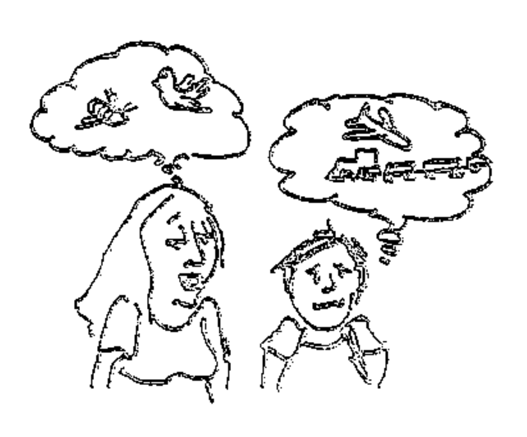
عند هذه النقطة على الأقل المستمع قد فهم مقصد المتكلم. إذا لم يحصل المستمع على أي كلمات (نعم)، المتحدث فعلى أن يشرح ما الذي يعنيه.

جرب هذا التمرين؛ الجملة نفسها مرات عديدة مع تغيير المشارك في كل مرة. بعد ذلك جرب أن تطرح سؤالا وتذكر أنك تريد معرفة المقصد من السؤال، ليس إجابة السؤال ذاته.

واعكس الأدوار.

غالباً ستبدأ باكتشاف سهولة الخطأ في فهم الآخرين بافتراض ما يعنون. وهذا يقود إلى نتائج خطيرة كما ذكرنا سابقاً ويقود إلى نتائج مضحكة أيضاً.

أتذكر أمّاً صغيرة في السن كانت متلهفة لإجابة أسئلة ابنها الجنسية متى ما سأل، فحانت فرصتها عندما سألها صغيرها ذات يوم قائلاً "أمي كيف جئت إلى هنا؟" صدقوني عملت ما تستطيع في فرصتها تلك، عندما انتهت غدا الطفل حائراً جداً فقال "أمي لقد عنيت هل أتينا إلى هنا بالقطار أم بالطائرة؟" (الأسرة انتقلت لموقعها الجديد منذ شهور).



عندما كنتم تمارسون تمرين المعاني، هل كنتم مدركين الثقة والمتعة التي رادفت الجهد المتأني لفهم المقاصد؟ لعله أصبح واضحاً للجميع الآن أن كل واحد لديه صورة مختلفة عن الآخر عن ذات الكلمات ومعرفة تلك الصور وهو ما يسمى (الفهم).

هل حصل لك الموقف الآتي في بيتك؟ أنت مع زوجك التقيتما نهاية اليوم. أحدكما قال "حسناً كيف هو يومك؟" فيجيب الآخر "أوه، لا شيء يذكر".

ما هي دلائل هذا الحوار؟ أحدى النساء مرت بتجربة مماثلة ذكرت لي أن تلك هي طريقة زوجها في إقفال المواضيع. زوج تلك السيدة قال لي أن حوار زوجته ذلك هو طريقتها في التعبير أنها غير مكترثة.

"حسناً، كيف هو يومك؟"

من الممكن أن تعني:

"مررتُ بوقت عصيب هذا اليوم، وأنا مسرور أنك هنا وأتمنى أن تتحسن الأمور الآن"

ومن الممكن أن تعني:

"أنتِ عادة نكدية، هل لا زلت نكدية؟".

ومن الممكن أن تعني:

"إنني مهتم لما حصل لك اليوم، أحب أن أسمع أي شيء ممتع حصل لك اليوم"

"أوه، لا شيء يذكر"

من الممكن أن تعني:

"هل أنت فعلاً مهتم، أحب ذلك"

ومن الممكن أن تعني:

"ما الذي تريد أن تورطني فيه الآن، سأكون حذرة"

ما رأيك أن تأتي ببعض الأمثلة من واقع أسرتك؟

كثير من الناس يفترض أن الجميع يعرفون كل شيء عنهم مسبقاً، وهذا هو فخ التواصل الشائع، أمر آخر هي وسيلة التلميح، وهو استعمال الناس كلمة واحدة للإجابة. تذكر هذه القصة القديمة:

مراسل شغوف زار كباراً في السن من الطبقة الراقية في منزلهم، عندما رافقه الخادم في أرجاء البيت سمع المراسل صوتاً في غرفة قريبة ينادي قائلاً "31". تلا ذلك قهقهة عالية. تكررت التجربة مع مناداة لأرقام أخرى وضحكات مرادفة. أخيراً، نادى شخص ما على الرقم "11" لكن رافقه صمت مطبق. المراسل سأل ما الذي يجري هنا؟ فأجاب الخادم، الذين يعيشون في هذا البيت يعرفون بعضهم جيداً لدرجة أنهم يعرفون جميع نكات بعضهم بعضاً، ولكي يوفروا على أنفسهم أعطوا كل نكتة رقماً، "أرى ذلك، لكن ماذا عن رقم 11" المراسل معقباً، فأجاب الخادم" يا لصاحب الرقم المسكين اعتادوا منه أن لا يلقي نكتة جيدة قط".

فخ آخر من أفخاخ التواصل؛ هو افتراض أن إنساناً ما تكلم وأن جميع الموجودين قد استوعبوا ما قال. وأنا أسمي ذلك وسيلة قراءة الأفكار.

أتذكر أحدى الأمهات لها ولد صغير تتهمه بخرق الاتفاق بينهما؛ بأن يخبرها عندما يريد الخروج من المنزل، فكان الولد يصر أنه قد أخبرها، وكان يقول» لقد رأيتني أكوي قميصي، وأنت تعلمين أنني لا أكوي قميصي إلا إذا أردت الخروج«.

أعتقد أننا أسسنا مفهوماً مفاده أن التواصل الإنساني يستدعي لقطة لصورة متبادلة، وأن الناس لا يتبادلون صورهم المشتركة، أو معاني تلك الصور، أو المشاعر التي تحملها

تلك الصور. بل إنهم يخمّنون معاني بعضهم بعضاً، والمحزن هنا أنهم يتعاملون مع هذه التخمينات على أنها حقائق. وللتغلب على ذلك يجب أن تطور لديك عادة التحقق الفوري مع الطرف الآخر لمعرفة هل يتطابق ما عنيته مع ما عناه هو.

تخميناتنا عن بعضنا البعض هي كل شيء عدا أنها 100% دقيقة. وأعتقد أن عملية التخمين هذه مسؤولة بدرجة كبيرة عن التنافر بين الناس. وجزء من المشكلة أننا ضبابيون في الحديث، نستعمل ألفاظاً مثل: هذا/ذاك/ذلك الشيء – دون توضيحها، وهو صعب جداً بالأخص على الأطفال الذين لديهم خبرات ضحلة يرتكزون عليها. إن أي مستمع في هذه الحالات يستحيل عليه الربط والفهم إذا كانت القواعد تتطلب أن يمثل دوراً كما لو أنه استوعب الأمر.

آلاف المرات سمعت شخصاً يقول لشخص آخر: أوقف ذلك؟ ما هو هذا الشيء؟ الطرف الآخر قد لا توجد لديه أدنى فكرة. فقط لأنني رأيتك تصنع شيئاً وأريدك أن تتوقف عن ذلك، هذا لا يعني أنك تدرك ما عنيته بقولي. العديد من ردود الأفعال المؤذية بالإمكان تجنبها ببساطة لأن صفة ما تراه وما تسمعه يطابق بشكل دقيق ما تنطق به.

يجرنا ذلك لما أعتبره واحداً من الحواجز المستحيلة في العلاقات الإنسانية: الافتراض أنك دائماً تعرف ما أعني. المقدمة المنطقية تقول: إذا أحببنا بعضنا بعضاً فإنه باستطاعتنا ويجب علينا أن نقرأ أفكار بعضنا بعضاً.

إن من أكثر الشكاوى المتكررة بين أفراد الأسرة هي "لا أعرف ما هو شعوره". عدم إدراك شعور النبذ ونتائجه، مثلاً قد يقود إلى توتر عنيف لدى أي علاقة وخاصة العلاقات الأسرية. الناس يخبرونني عن شعورهم (بالمنطقة المحظورة) وهي عندما يحاولون مد الجسور مع أحد أفراد الأسرة الذي لا يظهر أية مشاعر لكن دون جدوى.

العديد من هؤلاء الناس الذين يتصفون بالمنطقة المحظورة غالباً يشعرون بأنهم أقوياء جداً لكن لا يعون أنهم لا يظهرون مشاعرهم، ويعتقدون عن أنفسهم أنهم واضحون وشفافون تجاه غيرهم وتجاه أنفسهم. السبب « إنها تعرفني، لذا فهي تعرف ما أشعر به».

لدي تجربة استعملها لمساعدة الناس كي يزداد لديهم الوعي لمثل هذه الحالات. أطلب من اثنين من الناس أن يناقشوا موضوعاً ثم أصورهم بالفيديو وألحظ تفاعلهم مع بعضهم. ثم أعيد رؤية الشريط وأسأل هذين الشخصين ما هي ردة فعلهما الآن عندما شاهدا الشريط بالمقارنة بما يتذكرانه من مشاعر أثناء الحوار. العديد يذهلون لأنهم يرون أشياء لم يكونوا على وعي بها إطلاقاً منذ البداية.

أتذكر مشاجرة عنيفة حصلت لدى إحدى الأسر لأن الأب أرسل ابنه لساحة الأخشاب لإحضار لوح خشب. الطفل كان مطيعاً وكان يريد أن يرضي والده، وكان يظن أنه قد فهم ما كان متوقعاً منه، وبكل تفان ذهب وأحضر معه لوحاً خشبياً أقصر بثلاثة أقدام عما هو مطلوب، فخاب أمل الوالد وغضب واتهم ابنه بالغباء والإهمال.

الأب كان يعلم مقدار طول اللوح المطلوب، لكنه لم يكن يعرف أن ابنه لا يعلم ذلك. لم يفكر الأب بذلك ولم ير ذلك حتى تناقشت معه في الجلسة. ثم اتضحت الصورة لديه أنه لم يطلب مقداراً من الطول محدداً.

أعطيك مثالا آخر، في يوم الجمعة تمام الخامسة والنصف مساء يسأل ولد اسمه - توم -عمره ستة عشر عاماً قائلاً:

"ماذا لديك الليلة يا أبي؟"

الأب واسمه "تيد" يرد قائلاً " تستطيع أن تأخذها"

توم "لكنني لا أريدها"

تيد يجيب منزعجاً " لماذا سألت إذن؟"

توم يرد غاضباً " ما الفائدة؟"

ما الذي يتحدثان عنه؟ توم يريد أن يعرف من أبيه إذا كان ينوي مشاهدته وهو يلعب كرة السلة هذه الليلة، توم لم يسال أباه مباشرة لأنه كان يخشى أن يقول "لا". لذا استعمل وسيلة التلميح. الأب فهم الرسالة أن ابنه يلمح له، حسناً، لكنه ظن أن ابنه كان يقصد سيارة الأسرة. توم ظن أن أباه كان يريد تصريفه. ظن الأب بعدها أن ابنه غير ممتن له.

هذا التفاعل الاجتماعي انتهى بغضب كلا الطرفين شعور كل منهما أنهما لا يباليان ببعضهما بعضاً، أعتقد أن هذا النوع من التبادلات الحوارية مكرر في المجتمع.

أحياناً يصبح الناس معتادين على استعمال كلمات معينة في أوضاع معينة وتصبح أفعالهم تلقائية. إذا شعر شخص ما بالسوء وسئل كيف يشعر؟ فإن إجابته تكون (بخير)، لأنه قال لنفسه مرات عديدة في الماضي أن عليه أن يقول أنها بخير، وفوق ذلك لعله استنتج أنه غالباً لا أحد يهتم به أو يأبه أصلاً لذا لماذا يختار الإجابة المتوقعة؟ لقد برمج نفسه على أن يكون لديه وتر واحد في الكمان الخاص به وأن عليه استعمال هذا الوتر لكل شيء سواء

أكان متوافقاً أو غير متوافق مع الحالة، فموسيقاه بالكاد تكون جذابة.

الناس بإمكانهم مراجعة صورهم الذهنية عن طريق تصور ما يرونه أو يسمعونه باستعمال لغة وصفية لا قضائية[1]، كثيرون يشرعون بوصف شيء ما، ولكنهم يشوهون تصورهم بإقحام كلمات قضائية به. مثال: التصور الذي التقطته عنك عبر الكاميرا يشير إلى وجود لطخة في وجهك، إذا استعملت كلمات وصفية فقط سأقول « أرى لطخة في وجهك» مع استعمالي للجملة الوصفية هذه ربما تشعر بعدم الارتياح. لكن بلغة قضائية سأقول «وجهك في حالة من الفوضى»، ذلك سيجعلك تتخذ موقفاً دفاعياً.

هناك فخان موجودان ضمناً هنا: أنني أقرأك حسب شروطي وكذلك أضع عليك بطاقة تصفك. مثال آخر – أنت رجل، وأرى دموعاً في عينيك. بما أن لدي اعتقاد بأن الرجال لا يبكون لأن ذلك يمثل ضعفاً، سأستنتج أنك ضعيف، وسأعاملك بناء على ذلك (ولكن شخصياً أعتقد أنه عكس ذلك تماماً).

إذا قلت لك ما هو المعنى الذي عنيته من الصورة التي لدي، وتجنبت اللغة القضائية وأخبرتك عن حقيقة مشاعري وأنت فعلت الشيء نفسه معي فعلى الأقل نحن صادقون مع بعضنا بعضاً. ربما لا يعجبنا المضمون الذي اكتشفناه لكن على الأقل تفهمنا بعضنا.

أعتقد أنك جاهز الآن لتجربة ذروة المخاطرة مع زميلك في التمرين الآتي:

هذه المرة اعقد العزم على إنجاز مهمة مواجهة زميلك بثلاثة إفادات تعتقد أنها تعكس حقيقته الفعلية، وكذلك ثلاث إفادات أخرى تعتقد أنها تمثل حقيقة نفسك. لعلك على درجة من الوعي أن تلك الإفادات هي حقائق للوقت الراهن، ومن الممكن أن تتغير في المستقبل. ومن أجل التركيزّ على الإفادة بتلك الحقائق جرب أن تبدأ بهذه الكلمات «في الوقت الحالي، أعتقد بخصوصك وهذا الشيء يمثل حقيقة نفسك». إذا كان لديك حقيقة سلبية، حاول اختيار الكلمات المناسبة لها. في رأيي الخاص لا توجد علاقة سوية ما لم تخضع هذه العلاقة للانتقاد في جميع جوانبها وحالاتها بشكل منفتح علناً وبكل حرية.

اعتدت أن أقول لطلبتي أنه عندما يعملون مثل هذا التمرين وعندما يخبرون شخصاً ما عن رائحته المزعجة أن تكون مغلفة بطريقة معينة بحيث يستقبلها المقابل وكأنها هدية له.

إنها مؤلمة في البداية لكنها قطعاً مفيدة جداً على المدى البعيد. العديد من الأشخاص ذكروا لي أنه على خلاف ما توقعوه فإن صداقتهم بعد هذا التمرين ظلت صلبة وأنها تمتعت

---

1 المقصود: أن أصدر حكمي عليك قطعاً. – المترجم- .

بمزيد من الأرضية الواثقة والعلاقة السوية. وذلك عندما رأوا أن باستطاعتهم أن يكونوا صريحين مع بعضهم بخصوص ما هو سلبي وما هو إيجابي على حد سواء.

تذكر، على أحدنا ألا يتناول ما هو سلبي لدى شخص ما بطريقة سلبية، بل بطريقة إيجابية، ربما الاختلاف الرئيس هو كون الحوار وصفياً.



في الجانب الآخر، كثير من الناس لا يرعون في تقديرهم الكلمات التي يستعملونها بل هم يفترضون أن الآخرين يعلمون مسبقاً. وعندما يعترض أحد الأشخاص دون تبيان ما الذي يرضيه من البداية فإن القطيعة والنفور والاستياء تأخذ بالانتشار.

من الذي لا يحب أو يريد تربيةً على الكتف من وقت لآخر؟ هذه التربيتة تعكس بكل بساطة جملة «أنا أقدرك».

أنصح الأسر بأن يمارسوا التمرين الذي ذكرناه آنفا مرة في الأسبوع.

وفي النهاية، التعلم الأولي والأساسي في عملية التواصل يتفتق في الأسرة. ومشاركتك لما في أعماقك مع الآخرين يحقق أمرين:

أن تكون ملمّاً بالطرف الآخر وبالتالي سيتغير لديك عدم الألفة إلى الألفة. الأمر الثاني أن تجعل من المتاح استعمال قدرتك المتطورة في التواصل في إيجاد علاقات سوية متعددة وهو أمر نحتاجه جميعاً.

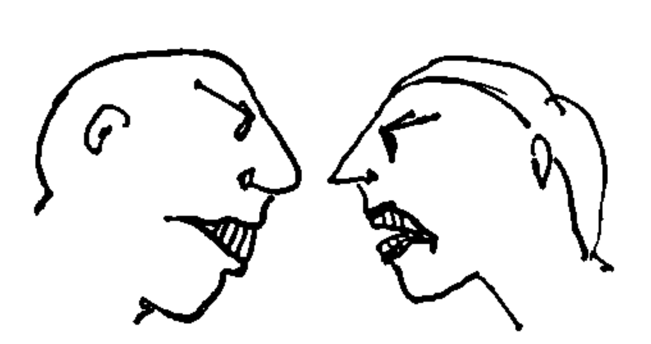
إنك الآن أكثر إدراكاً؛ بأنه كلما اجتمع اثنان مع بعضهما البعض بعضاً فإن كل واحد منهما لديه من الخبرات ما يؤثر بها على صاحبه بطريقة ما. وأن الخبرات بإمكانها تعزيز ما هو متوقع، سلباً أو إيجاباً.

بل إن بإمكان تلك الخبرات أن تولد نوعاً من الشكوك بشأن قيمة الطرف الآخر، وبالتالي توجد نوعاً من عدم الثقة، أو بإمكانها أن تعمق وتقوي العلاقة بين الطرفين لتصبح أكثر ثقة وتقارباً، كل تفاعل اجتماعي بين طرفين يوجد تأثيراً كبيراً في تقدير الذات بين الطرفين

وما يحدث بينهما. وهذا يشمل المهام التي يشتركون فيها مثل تنشئة الأطفال.

إذا أصبح الصراع بين أي طرفين مولداً للشك، فإن الأطراف المتنازعة ستشعر بالسوء عن نفسها وتدافع عن نفسها أمام الآخر. ويبدأ كل منهم بالنظر إلى أماكن أخرى ليعتنوا بهم مثل العمل والأطفال والأصدقاء. وإذا عانى الزوجان من نزاعات عقيمة وحياة خاوية فسيملان من بعضهما البعض في النهاية، وسيفترقان في غرف النوم، والملل سيقود إلى اللامبالاة في العلاقة الزوجية، وهو من أسوأ المشاعر في العلاقات الإنسانية، وبشكل عرضي سيكون أحد أسباب الطلاق بين الزوجين.

إنني على قناعة أن أي شيء ممتع وإن كان خطيراً فهو أمر مفيد لطرد الملل. فالشجار أفضل من الملل. ومن الممكن أن تموت بسبب الشجار لكنك على الأقل تشعر بالحياة ما دام الشجار قائماً.



عندما يولد التواصل بين أي طرفين أو مجموعتين ينتج عنه شيء جديد مثيرٌ للاهتمام، وعندها فإن حياة جديدة تبزغ. وعلاقة عميقة ومرضية تتطور، وكل فرد يشعر بالرضا عن نفسه وعن الآخر.

أتمنى أنك الآن وبعد العديد من التمارين التي جربتها، أصبحت لعملية التواصل لديك معنى متقدم، لأن التواصل هو العنصر الأولي الأعظم تأثيراً في صحة الفرد وعلاقته بالآخرين.

07 أنماط التواصل

بعد سنوات من الاستماع لكثير من التفاعلات الاجتماعية بين الناس. شيئا فشيئاً بدأت أدرك فيما يبدو أن هناك أنماطاً كونية في التواصل بين الناس. مرة بعد مرة لاحظت أربعة طرق يتعامل بها الناس مع النتائج السلبية للضغوط. هذه الأنماط الأربع أطلق عليها: (اللوام) (المسترضي) (المشتت بها اللامبالي)، و(العقلاني المتطرف) مقابل النمط المنسجم، هذه الأنماط تحدث عندما تكون لدى شخص ما ردة فعل تجاه الضغوط وفي الوقت نفسه يشعر بأنه تم الحط من شأنه. وأسمي ذلك (الوعاء المنحسر)، إلا أن صاحب الوعاء لا يمكنه الحديث هنا.

وبما أنني بدأت أفهم تلك الأنماط بشكل أفضل، رأيت أن تقدير الذات يبدأ بالتأثر إذا لم يطور الفرد منّا إحساسه بتقدير ذاته بشكل راسخ؛ فمن السهولة بمكان التأثر بأفعال وردود أفعال الآخرين لتعريف أنفسنا. وكمثال على ذلك، إذا ناداني شخص ما بأنني أخرق لربما سأوافق دون مناقشة، ولكن هل ما قاله ينطبق علي أم لا؟ فهل أنني أخرق لمجرد أن الطرف الآخر قال ذلك.

سهل جداً لأي شخص لديه انخفاض في قيمته عن نفسه أن يقع في هذا الفخ. لذا أنصح أن تتعامل مع أي موقف أو شيء يأتي إليك من الخارج بالدفع والمواجهة لا أن تنظر إليه بأنه طريق لتعريف ذاتك.

وبطريقة مماثلة، لا ينبغي الشعور بالضغوط لوحدها. على أنها هجوم على قيمة ذاتك. لأن الشعور بالضغط من الممكن أن يكون مؤلماً أو مزعجاً. لكنه ليس بمقدار التشكيك بقيمتك عن نفسك.

هل تعرف شعورك الداخلي عندما يبدأ وعاؤك الداخلي بالانحسار؟ عندما يحصل لي ذلك، فإن معدتي تبدأ بالتقلصات، وعضلاتي تبدأ بالتوتر، وأجد نفسي أحاول التقاط أنفاسي، وأحياناً أشعر بالدوار، وفيما كل ذلك يجري، فأنا أفكر بقلق حول الحوار الذي

يجـري بينـي وبين نفسي، فالكلمـات تحوم حول "من يأبه لي؟ أنا غـير محبوب. ولا أستطيع أن أفعـل أي شـيء جيد. أنا نكرة". فالوصف التصويري لهـذه الكلمات ولهذه الحالة محرج ومقلق وعاجز وفاقد للأمل ومخيف.

ما أقوله في تلك اللحظة بالذات قد يكون مختلفاً تماماً لأي شيء أشعر به أو أفكر فيه. إذا كنـت أعتقد أن الطريـق الوحيد للخروج من هذه المعضلة هـو أن أسوي الأمور معك لكي تحبني، وتتقبلني ....، سأقول ما أظن أنه مناسب ولا يهم إذا كان كلامي حقيقة أم لا. ما يهم هنا هو خلاصي، وقد وضعت ذلك بين يديك وبمجرد أن أفعل ذلك فإنني أتخلى عن قواي.

افترض بدلاً من ذلك أنني أبقي قواي وخلاصي بين يدي، ثم أقول بشكل مباشر ما أشعر بـه ومـا أفكر فيه، ربمـا سأشعر ببعضـ الألم المبدئي لأنني كشفت نقـاط ضعفي وخاطرت بحديثـي معك، ولكننـي تجنبت الخطر الأعظـم وهـو أن أتسبب لنفسي بـالأذى الجسدي، والعاطفي، والفكري، والروحي.

من المهم أن تفهم أن كل مرة تتحدث فيها فجميعك يتحدث، وكلما تفوهت بكلمات، فإن وجهك، وصوتك وجسدك ونفَسُك وعضلاتك تتحدث أيضاً.

التواصل اللفظي	التواصل الجسدي/الصوتي (بكلمات أو دون كلمات)
كلمات	وضع الجسد
	انقباض العضلات
	إيقاع التنفس
	نغمة الصوت
	الإيماءات

إن التناقضـات بين التواصل اللفظي وغير اللفظي يولـد رسالة مزدوجة، فكلماتك تقول شيئـاً وبقيتـك يقول شيئا آخر. هل سمعت يوماً بعبـارة "أوه، أحب هذا كثيراً"، ثم تساءلت لماذا رأس المتحدث يتحرك من جهة إلى أخرى؟[1]

الأسـر المضطربة كما خبرتهـم يتعاملون مع تواصلهـم بالرسائل المزدوجـة. والرسائل المزدوجة تحدث عند شخص ما لديه وجهات النظر الآتية:

1 - أشعر أنني شخص سيء ولدي اعتقاد بأن وعائي منخفض (تقديري لذاتي).

1 تشير المؤلفة إلى العادة السلوكية للشعب الهندي في الرد بالقبول بهز الرأس بالنفي. - المترجم -

2 - أسيء إلى مشاعر الآخرين ولدي تخوف من جرح مشاعرهم.

3 - لدي قلق من ثأر الآخرين مني بعد أن أسيء إليهم.

4 - أتسبب بقطع علاقاتي بالآخرين ولدي تخوف من ذلك.

5 - أفرض نفسي على الآخرين ولا أرغب بذلك.

6 - لست مهتماً بالأشياء حولي عدا نفسي. كما لست مهتماً باهتمامات الآخرين أو التفاعل معهم.

في جميع هذه الأمثلة تقريبا، الفرد هنا لا يعي أنه يعطي رسائل واشارات مزدوجة. لذا فالمستمع سيواجه رسالتين، وحصيلة التواصل هنا ستتأثر بشكل كبير باستجابة هذا الفرد. وبشكل عام، فالاحتمالات الواردة كرسائل ستكون: التقط الكلمات فقط ودع عنك بقية الأمور، التقط التواصل غير اللفظي ودع عنك الكلمات، تجاهل الرسائل كلها بتغيير الموضوع، أو الانصراف، أو الذهاب للنوم، أو علّق على الطبيعة المزدوجة للرسالة.

مثال، إذا ارتسمت ابتسامة على وجهي، والكلمات التي خرجت من فمي هي " أشعر بالرعب"، فأنا أرسل رسائل مزدوجة. لكن ما هي خياراتك؟ إحدى الخيارات أن تكون ردة فعلك تجاه الكلمات أن تقول "هذا مؤسف حقاً" ثم يأتيك الرد "أبداً كنت أمزح". الخيار الثاني لردة فعلك تجاه الابتسامة " أنك تبدو رائعاً"، ثم يأتي الرد "كيف تقول ذلك!"، خيارك الثالث أن تتجاهل المشهد كاملاً وتنشغل ببعض الأوراق، ثم يأتيك الرد " ماذا دهاك؟ ألا تشعر بي"، خيارك الرابع وهو رد التسوية لهذه الحالة وهو أن تعلق على الرسالة المزدوجة وتقول " أنا لا أفهم ما قلتَه. أنت تبتسم ثم تقول لي أنك تشعر بالسوء. ما الذي تريد؟" فيأتيك الرد " عفواً، لم أكن أريد إزعاجك"

أعتقد أنه ما لم يقود التواصل الأسري إلى العلاقة الخالصة والمباشرة والمعنى الواحد، فلا يمكن له أن يصل إلى الثقة والمحبة التي تؤدي إلى التلاحم الأسري. ما يجري للحظة واحدة بين اثنين من الأفراد هو أكبر بمراحل مما هو مشاهد على السطح. السطح يبرز فقط جزءاً صغيراً لما يحدث حقاً، مثل الجزء الصغير للجبل الجليدي الذي يظهر لنا. مثال في هذا الحوار الاجتماعي:

" أين كنت الليلة الماضية؟"

" أنت دائماً تزعجينني"

أنماط التواصل

هناك شيء ما يحدث لكل فرد منّا فيما له علاقة بداخل نفسه. وهناك شيء يحدث للحس الإدراكي لدى كل فرد منّا. فالعلاقات من الممكن أن تتجه لعدم الثقة على الوعاء المنخفض، أو الإحباط، وفي المقابل قد يكون ذلك بداية لعمق جديد للوعاء وثقة جديدة والحصيلة تعتمد على الاستجابة التي نختارها.

دعونا ننظر عن قرب للأنماط العالمية للناس والتي يستعملونها للتحايل على الرفض أو التهديد. فالشعور وردة الفعل تجاه التهديد تتضح في الفرد الذي لا يريد أن يفصح عن محاولاته الضعيفة، ويعمد لحجبها ب الطرق الآتية:

1 - أمارس دور (المسترضي)، لكي لا يغضب الآخرون.

2 - أمارس دور (اللوام)، يعتبرني الشخص الملام قوياً (إذا رحل الشخص الملام سيكون هو المخطئ ولست أنا).

3 - أمارس دور (العقلاني المتطرف)، كما لو أن ما أواجهه من تهديد رغم أنه مسالم وغير مؤذ، وتقديري لذاتي يحتمي خلف كلمات ومفاهيم فكرية كبيرة.

4 - أمارس دور (المشتت / اللامبالي)، حيث أعمل على تجاهل التهديد كما لو كان غير موجود (ربما إذا مارست هذا الشيء مدة طويلة وكافية، سيزول التهديد فعلاً).

تتقمص أجسادنا مشاعر تقديرنا لذاتنا سواءً أدركنا ذلك أم لا. فإذا كان تقديرنا لذاتنا محل شك، فإن أجسادنا تظهر ذلك عبر إيماءاتها الجسدية.

ومع وجود هذه الفكرة في أذهاننا فقد ابتكرت بعض المواقف لمساعدة الناس على الاتصال مع أجزاء من ذاتهم والتي قد تكون واضحة لغيرهم ولكنها ليست واضحة لهم. لقد

وسـعت وبالغت في رسـائل تعابير الوجه والصـوت وكامل أجزاء الجسد لدرجة أنه لا يمكن لأي أحد ألا يلحظها.

ومن أجل المساعدة في توضيح الاستجابات (سوف نلعب هذه الأدوار في عملية التواصل كلعبة في الفصل القادم)، فقد ضمنت كلمة بسيطة مع كل مقطع وصفي. الرجاء ملاحظة أن هذه الاستجابات تستعمل من قبل الرجال وكذلك النساء ومع الصغار وكذلك الكبار.

أولاً- (المسترضي)

الكلمة	موافق	"كما تريد فلا بأس، أنا هنا لأجعلك سعيداً"
الجسد	ساكن	"أنا مغلوب على أمري" تظهر في إيماءات الضحية
في الداخل		"أشعر بالخواء، من دونك أنا ميت ولا شيء"



(المسترضـي) يتقـرب فـي الحديـث، محاولاً الإرضـاء، والاعتذار، ولا يعارض أبداً مهمـا كان. إنـه (الرجل النعـم) الذي يتكلم بطريقـة وكأنه لا يبذل شـيئاً لنفسـه، ودائماً يحتاج إلى قبول الآخرين. سـتجد لاحقاً أنك إذا لعبـت هـذا الدور لمدة حتـى خمس دقائق ستشعر بالغثيان وترغب بالتقيؤ.

وكمسـاعدة ناجعـة فـي لعـب وظيفـة (المسترضـي) عليـك التفكـير بنفسـك على أنك لا شـيء. سـتكون محظوظاً إذا سمح لك بالطعام. أنت مديـن بالامتنان للجميع، وأنت مسـؤول عن كل شـيء خاطئ يحصـل. وأنـت تعلم أنـه كان باسـتطاعتك أن توقف المطر لو استعملت عقلك لكنك لا تملك أي عقل.

بطبيعة الحال سـتوافق علـى أي انتقاد يوجه إليك. وأنت ممنون لأي شـخص لأنه تكلم معك بغض النظر عما قال أو كيف قال. لا يمكنك أن تطلب أي شيء لنفسك. وفي النهاية من أنت لتسأل؟ وفوق ذلك، إذا تصرفت بشكل جيد فسيأتيك ما تحتاجه لوحده هكذا.

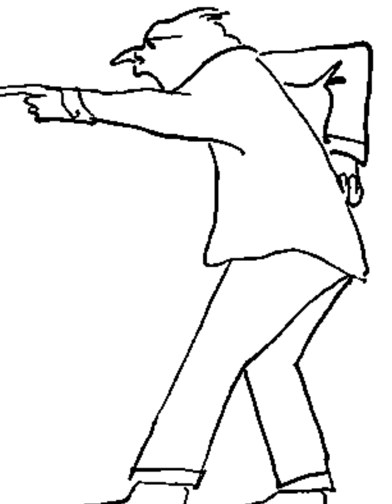
تكن شـديد الحلاوة والطلاوة مضحياً شـهيداً للآخرين، لاعقاً لأحذيتهم، تخيل نفسك

جسدياً منحنياً عند ركبة أحدهم، مرتعشاً قليلاً، شابكاً يدك باليد الأخرى متوسلاً، جاعلاً رأسك للأعلى ليشتد ألم عنقك وتجهد عينيك، ويتوجع رأسك.

عندما تتكلم بهذه الوضعية، فصوتك يئن منتحباً لأنك لا تملك هواء كافياً لتخرج صوتاً كاملاً. ستقول نعم لأي شيء دون مشاعر أو تفكير. حالة المسترضي عبارة عن توافق الاستجابة مع الحالة الجسدية.

ثانياً- (اللوام)

الكلمات	غير موافق	"أنت لا تفعل أي شيء صحيح إطلاقاً، ماذا دهاك؟"
الجسد	يتهم	" أنا الزعيم هنا"
في الداخل		" أنا وحيد وغير ناجح"



(اللوام) هو صياد الأخطاء، مدير، وزعيم، يتصرف بسلطوية وكأنه يقول " لولاك لكان كل شيء سليماً" . المشاعر الداخلية هي الأشد على العضلات وبقية الأعضاء. وفي أثناء ذلك، يزداد ضغط الدم، والصوت تجده حاداً، قوياً، وعادة صاخباً وعالياً.

ومن أجل لوم متقن يتطلب ذلك علواً صاخباً في الصوت مع الاستبداد قدر الإمكان. بمعنى أن تقطع الآخرين من كل شيء وأي شيء. تخيل نفسك مؤشراً بإبهامك ومتهماً بكلمات مثل "أنت دائماً تفعل ذلك" ، "أنت دائماً لا تفعل ذلك" ، "لماذا دائماً" ، "لماذا لا تفعل" وهكذا دواليك. لا تشغل بالك بالإجابات فليس للإجابات أهمية تذكر. فاللوام مهتم أكثر برمي ثقله من البحث عن أي شيء آخر.

عندما تلوم الآخرين فإن تنفسك يكون مشدوداً وضيقاً قليلاً، وتحبس أنفاسك قليلاً وتبقي عضلات الرقبة مشدودة. هل سبق أن رأيت شخصاً لواماً من الدرجة الأولى، عيناه بارزتان، عضلات رقبته وأرنبة أنفه مرتفعتان، الجلد محمر، وصوته هو صوت محرثة تحرث الفحم؟.

تخيل نفسك واقفاً وقد وضعت يدك على ردفك والذراع الأخرى ممتدة بالسبابة مؤشرة باتجاه ما. ووجهك مشـدود، والشفتان ممزوزتان، وأرنبة الأنف متسعة وأنت تصرخ وتنادي بأسماء وتنتقد كل شيء تحت الشمس. الحالة الشعورية للوّام تكون بهذا الشكل:

في الحقيقة أنت لا تشعر بأنك تساوي شيئاً، لذا إذا استطعت جعل شخص آخر يطيعك، فستشعر أن لديك اعتبار، فكلما اتخذوا سلوكاً مذعناً شعرت بالفعالية أكثر.

ثالثاً- (العقلاني المتطرف)[1]

الكلمات	فائق المنطقية	«إذا دققت النظر بإمعان فستلحظ يدان مغبرتان لشخص هنا»
الجسد	حاسوبي	« أنا هادئ، بارد، رابط الجأش»
في الداخل		« أشعر أنني ضعيف»

العقلاني المتطرف هو شـخص منضـبط جداً، منطقي جـداً، ولا توجد لديه أي مظاهر للمشـاعر، يبدو هادئاً وبـارداً ومتماسـكاً، وبإمكانك مقارنته بحاسـب آلي أو معجم. الجسد جاف، وغالباً فاتـر ومسـتقل. والصـوت ذو نغمة رتيبـة وبإمكانك تلخيص كلماته.

عندما تكون مثل الحاسب الآلي فإنك تستخدم ما أمكن مـن الكلمات الطويلة والصـعبة حتى لو لم تكن متأكـداً من معناها على الأقل لتظهـر بمظهر الذكي. على أي حال بعد فقرة واحدة لن يستمر أحد بالاستماع لـك. ومن أجل أن تهيئ نفسـك لهذا الـدور، تخيل أن عمودك الفقري طويل، كأنه قضيب من الصلب الثقيل يصـل من أسـفل الظهر وحتى مؤخرة العنق، وهناك طوق من الحديد عرضـه عشرة بوصـات يقبض على عنقك. أبق نفسـك خالياً من المشاعر ما استطعت بما في ذلك فمك، وعليك أن تحاول بقدر الإمكان منع اليدين من الحركة.

1 ويترجم كذلك بـ (الحاسوبي) – المترجم-

عندمـا تكون عقلانياً متطرفاً، صـوتك بطبيعة الحال سـيكون صـوتاً ميتـاً لأنه لا توجد لديك مشـاعر من رأسـك حتى أخمصـ قدميك، ودماغك ينزع بحرصـ إلى عدم الحركة، وأنت منشـغل باختيار الكلمات المناسـبة، فـي النهاية عليك ألا ترتكب أية أخطاء. والشـيء المحزن في هذا الدور أنه يمثل الهدف المثالي لكثير من الناس " أن تقول الكلمات المناسـبة، لا مشاعر، لا تفاعل". وضع العقلاني المتطرف يكون بهذه الصورة:

رابعاً- (المشتت /اللامبالي)

الكلمات	ليس لها علاقة	الكلمات لا تدل على معنى أو ليس لها ارتباط بالموضوع
الجسد	مائل لزاوية	«أنا في مكان آخر»
في الداخل		«لا أحد يهتم. لا مكان لي هنا»

مهما قال المشتت / اللامبالي فهو لا علاقة له بموضوع الطرف الآخر أو بما يفعله. فهذا الشـخص لا يستجيب للب الموضوع. وشعوره الداخلي يكتنفه الدوار. والصوت يمكن أن يكون بنغمـة رتيبة، وعادة تكون الكلمات بعيدة عن اللحن، والصـوت مرتفع ومنخفض دون سـبب لأنه لا تركيز له.

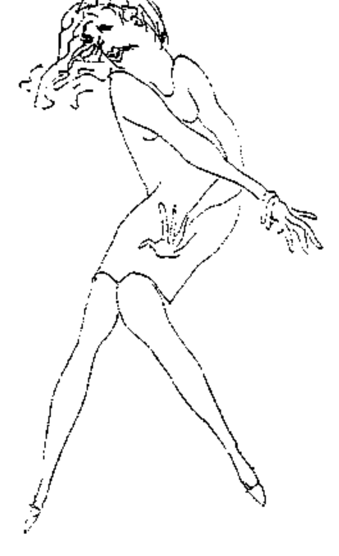
عندما تلعب دور (المشتت / اللامبالي)، بإمكانك أن تتخيل نفسك متمايلاً وغير متوازن، وتدور حول محورك بثبات ولكنك لا تعلم أين تتجه، ولا تعرف متى تصـل، وأنت منشـغل جداً بتحريك فمك ويدك وساقك. ومن المؤكد أن لا تطابق بين الكلمات مع نقطة الموضوع إطلاقاً. وأنت تتجاهل أسـئلة الجميع وربما تسـال سؤالاً في موضوع آخر. أنت قطعة خيالية من رداء أحدهم، أو رباط خيوط حذاء لشخص وهمي، وهكذا.

تخيـل أن جسـدك قـد ذهب في عـدة اتجاهات في الوقت نفسـه. فاجمـع ركبتيك معاً واثنهما بشـكل هزلي، هنا ستبرز أردافك ويسهل ذلك بروز كتفيك للأعلى كذلك، ثم اجعل ذراعيك ويديك تلوحان في اتجاهات معاكسة.

في البداية سيبدو هذا الدور أنه مسلياً ولكن وبعد عدة دقائق من الممارسة؛ فإن الشعور الفظيع بالوحدة والعشـوائية يبدأ بالظهور، وإذا اسـتطعت أن تبقي نفسك متحركاً بالسـرعة الكافية فلن تلحظ تلك المشاعر كثيراً. لكنك ستبدو هكذا:

ومع الممارسـة الذاتية اطلع على الأوضـاع الجسدية الأربع التي وصـفتها، ومارسها لمدة

ستين ثانية ثم انظر ما الذي سيحدث لك، بما أن العديد من الناس لم يعتد الإحساس بمشاعره الذاتية، ستجد نفسك في البدايات منشغل الذهن بأنك لم تشعر بشيء. واصل، وستبدأ بالإحساس بالمشاعر الداخلية التي خبرتها مرات عديدة في السابق. ثم، في اللحظة التي تقف فيها على قدميك وأنت مسترخٍ جداً وتستطيع الحركة، ستجد أن مشاعرك الداخلية قد تغيرت.



حدّسي يقول أننا تعلمنا هذه الطرق من التواصل في طفولتنا المبكرة. ومع شق الأطفال طريقهم عبر هذا العالم المعقد والخطر ليجدوا أنفسهم، فهم يمارسون واحداً أو اثنين من أنماط التواصل. وبعد مدة من الممارسة الكافية فإن الطفل لم يعد بإمكانه تمييز استجاباته لمشاعر تقدير الذات.

إن استعمال أي من هذه الاستجابات الأربعة المذكورة تزيد شعور الفرد بانخفاض تقديره لذاته، ويعزز ذلك ما تعلمناه عن مفهوم السلطة في الأسرة وكذلك العادات السائدة في مجتمعاتنا:

« لا تفرض نفسك وتتطفل، إنه من الأنانية أن تطلب شيئاً لنفسك»	<------	تعزيز للاسترضاء
« لا تجعل أحداً يغلبك، لا تكن جباناً»	<------	تعزيز للّوم
« لا تكن غبياً، أنت أذكى من أن تخطئ»	<------	تعزيز للعقلانية المتطرفة
« لا تكن جاداً، عش اللحظة، من يأبه؟»	<------	تعزيز المشتت / اللامبالي

بعد هذه المرحلة لعلك بدأت تتساءل إذا كانت هذه الأنماط السلبية المعوجة هي كل ما نملك. بالطبع فهناك استجابة أخرى أطلق عليه نمط (المنسجم) أو (المتدفق)، وفي هذه الاستجابة فإن جميع أجزاء الرسالة تسير في اتجاه واحد: الكلمات تطابق تعبيرات الوجه، ووضعية الجسد، ونغمة الصوت. العلاقات سهلة، حرة، وصادقة، وأصحابها يشعرون بالقليل من التهديد لقيمة الذات لديهم. هذا النوع من الاستجابات يغني عن الحاجة للاسترضاء، أو اللوم، يستلهم من العقلاني المتطرف أو يواصل بشكل مستمر.

من هذه الاستجابات الخمسة هناك فقط (المنسجم) الذي لديه القدرة على الشفاء من تمزق العلاقات، أو كسر الجمود، أو بناء الجسور بين الناس. وخشية أن يكون (المنسجم) مثالياً بالنسبة لك، دعني أضمن لك أنه بإمكانه الاسترضاء إذا اختار ذلك، أو اللوم إذا أراد، أو أن يكون رئيساً لرحلة ما أو لا مبالي مشتتاً. الفرق هنا في هذا النمط أنه يعلم ما يفعل وأنه مستعد لتحمل العواقب.

عندما تكون منسجماً فإنك تعتذر عندما تدرك أنك فعلت شيئاً دون قصد منك. لكنك تعتذر عن تصرفك لا عن ذاتك، وفوق ذلك بإمكانك الانتقاد والتقييم ضمن نطاق (المنسجم) عن طريق تقييم التصرف دون لوم المتصرف مع القدرة على اقتراح اتجاه جديد.

في وقت من الأوقات عندما تكون معاني الجمل المختصرة مهمة ستتكلم عن أمور فكرية، وتعطي محاضرات، وتعطي توضيحات، أو اتجاهات. عندما تكون سوياً في هذه المناطق، فأنت لا زلت مظهراً لمشاعرك ومتحركاً بحرية وأنت تشرح. فأنت لا تنطفئ مثل الآلة (العديد من الناس العاملين من خلال عقولهم، مثل: العلماء، الرياضيون[1]، المحاسبون، المدرسون، المعالجون النفسيون، غالباً ما يتحفزون برغبتهم بالموضوعية. فيتصرفون مثل الآلات ويتمثلون بالنمط العقلاني المتطرف الحاسوبي). بالإضافة إلى أنك تريد أحياناً تغيير الموضوع. في نمط الاستجابة (المنسجم) بإمكانك أن تقول ما تريد فعله بدلاً من القفز في أرجاء المكان.

إن التأثير الناتج من ممارسة نمط (المنسجم) هو الانسجام، فعندما يقول المنسجم «أنا معجب بك» فالصوت دافئ وهو ينظر إليك، وإذا كانت الكلمات هي « أنا غاضب كالجحيم منك» فالصوت قاسٍ، والوجه مشدود. الرسالة هنا واحدة ومباشرة.

إن استجابة المنسجم تظهر أيضاً حقيقة الشخص في تلك اللحظة، عكس استجابة اللوام مثلاً؛ فالشخص هنا يشعر بالعجز لكنه يرد بغضب، أو أنه مجروح لكنه يتوارى خلف الشجاعة.

جانب ثالث من جوانب نمط المنسجم أنه (كل) وليس (جزء). فالجسد والأفكار والمشاعر كلها ظاهرة عكس استجابة العقلاني المتطرف مثلاً فلا شيء يتحرك سوى الفم بشكل بسيط، والأشخاص المنسجمون[2] يظهرون التكامل والتدفق والحيوية والانفتاح، وكذلك

---

1 من مادة الرياضيات. – المترجم-

2 يقصد بها نمط «المنسجم» – المترجم -

يظهرون ما أسـميه (كوكتيل)[1]، نمط (المنسـجم) يتيح إمكانية العيش بذبذبة منتعشة بدلاً من نهج ميت. فأنت تثق بهؤلاء الناس، وتعرف أين تقف معهم، وتشعر بالسعادة وأنت بينهم. والمنسجمون هم وحدة متكاملة بسلوك حر.

الآن، وحتـى أسـاعدك على التمييز بين هذه الطرق الخمسـة في تعبيرك عن نفسـك، دعني أقدم لك خمسـة طرق للاعتذار. وبإمكانك تقديم هذا التمرين كتجربة أولية (ديمو) قبل أن نشرع في تمارين الألعاب في الفصل القادم.

تخيـل أننـي اصطدمـت بذراعك:

المسترضـي: (وهـو ينظر للأسـفل ويفرك أصابعه): «أرجوك سامحني. يا لي من أخرق».

اللـوام: «يـا إلهـي، لقـد صـدمت ذراعـك، انتبـه لذراعك لئلا أصـدمها مرة أخرى».

العقلاني المتطرف: "أود أن أقدم لك اعتذاري، لقد اصـطدمت بذراعك بطريقة غير مقصـودة أثناء مروري، إذا كانت هناك أية أضرار، رجاء التواصل مع المحامي الخاص بي".

المشتت /اللامبالي: (وهو ينظر إلى شـخص آخر): إيييه. بعض الأشخاص مجانين، لا بد أن أحداً صدمني.

المنسجم: (وهو ينظر مباشرة إلى الشخص): لقد اصطدمت بك، عذراً. هل أُصبت؟

دعونا نأخذ وضعاً تخيلياً آخر، أنا أبوك وهناك شيء خاطئ فعلته يا بني.

المسترضـي: (بصـوت سـاكن، ووجه كئيب): "أنا- أوه.أوه- يا ويلي، جيم أنا ... آسف، هل أنت بخير؟ أنت تعلم- عدني أن لا تغضـب. لا، تبدو بخير، إنه فقط، فقط تحتاج إلى أن تتحسن قليلاً؟ قليلا فقط، ها؟"

1 مأخوذة من طعم عصير الفواكه – المترجم-

اللوام: "ما الذي دهاك؟ ألا تعرف شيئاً أيها الجبان؟".

العقلاني المتطرف:

المشتت/اللامبالي: (يتكلم مع ابنه الثاني وهو بجوار ابنه جيم): "قل لي يا "أرنولد"، هل غرفتك هي بمساحة غرفة أخيك جيم؟ لا، لا شيء غير سليم، كنت فقط أتحدث متنزهاً في البيت. قل لـ جيم أن يرى أمه قبل أن ينام".

المنسجم: "جيم، غرفتك في حالة يرثى لها، لم ترتب غرفتك منذ الأمس، نحتاج إلى وقفة، تفحص الأمر واعرف ما الذي يحتاج تعديل".

يصبح كل شيء سهلاً إن تمكنت من كسر نمط عادة قديمة لتصبح منسجماً. ومن الطرق التي تساعدك لتحقيق هذا الهدف هو أن تعلم ما هي المخاوف التي تمنعك من الانسجام. فنحن نعيق منع مخاوفنا، ونحن نهدد أنفسنا ب الطرق الآتية:

1 - ربما سأرتكب خطأ.

2 - هناك شخص لن يعجبه ذلك.

3 - هناك من سينتقدني.

4 - ربما أكون متطفلاً.

5 - سوف تظن أنني لا أصلح لشيء.

6 - الناس سيعتقدون أنني ناقص وبي عيب.

7 - ربما سيرحل عني.

عندما تستطيع أن تقول لنفسك الإجابات الآتية فاعلم أنك حققت نمواً كبيراً:

1 - أنا متأكد أنني سأرتكب بعض الأخطاء عند ممارستي لعمل ما خصوصاً إذا مارست ما هو جديد.

2 - أنا متأكد أن هناك شخصاً لن يعجبه ما عملت. لا يُعجب الجميع بالشيء نفسه.

3 - نعم، هناك من سينتقدني، فلست كاملاً، وبعض النقد يكون مفيداً.

4 - طبعاً، كلما تكلمت وقاطعت شخصاً في حديثه أكون قد تطفلت عليه.

5 - إذاً، هي ستظن أنني لا أصلح لشيء، هل أستطيع أن أعيش بهذا؟ ربما أحيانا لا يمكن الاعتماد علي.

وأحياناً أخرى الطرف الآخر " يثقلني بأعماله"، هل أستطيع معرفة الفرق؟.

6 - إذا فكرت بنفسي على أنني بحاجة لأن أكون مثالياً. ستزداد قدرتي على إيجاد النواقص.

7 - إذن سيرحل. ربما عليه الرحيل، على أية حال، سأعيش وأتجاوز ذلك.

اتخاذ مثل هذه المواقف سيعطيك الفرصة لكي تقف على قدميك. لكنها لن تكون سهلة ولن تمر دون ألم، إذا استطعنا أن نضحك على أنفسنا، فالرحلة ستكون أسهل. تستطيع أن تكبر وتشعر بأنك جيد في حياتك. فالمحصلة تساوي قيمتها.

ليس في نيتي أن أقلل من احترامي لكم. لكن أظن أن معظم ما نستخدمه لنهدد أنفسنا وتقديرنا لأنفسنا ما هو إلا زوبعة في فنجان، إنها فرصة لنرى الأضحوكة التي نعامل بها أنفسنا. ومن الطرق الأخرى التي تعاملت بها مع نفسي لمعالجة التهديدات هو أن أسأل نفسي لو تحولت تلك التهديدات الخيالية إلى حقيقة هل سأبقى على قيد الحياة؟ فإذا ما أجبت بنعم، إذن فأنا بخير. وتستطيع أن تجيب بنعم عليها جميعها الآن.

لن أنسى مدى تأثري عندما اكتشفت مقلقات الناس هذه، كتلك التهديدات السخيفة. ظننت لسنوات أنني الوحيدة المتأثرة والقلقة، وأشغلت نفسي بمحاولة التذاكي أمامهم مخفية قلقي في الوقت نفسه. وخوفي هو "ماذا لو عرف أحدهم هذا؟"، حسناً، وماذا لو عرف أحدهم؟ الآن أعرف أننا جميعاً نستعمل كل تلك المقلقات كتهديد تجاه أنفسنا.

الآن بدأت تدرك أن نمط (المنسجم) ليس وصفة سحرية، إنها طريقة للاستجابة للناس الحقيقيين في أوضاع حقيقية لتجعلك تسلم وتقر بأنك بالفعل ترغب بذلك وليس لأنك تريد أن تصل لمعنى معين.

إن نمط (المنسجم) يخولك لاستخدام عقلك بحرية ولكن ليس على حساب مشاعرك وروحك. وكذلك يمكنك هذا النمط من تغيير مسارك. ليس من أجل الخروج من عنق الزجاجة بل لأنك ترغب بذلك وتحتاج إليه.

إن نمط (المنسجم) يتيح لك العيش بذاتك كوحدة كاملة. عيش حقيقي متصل بعقلك وقلبك ومشاعرك وجسدك. كونك نمط (المنسجم) يمكنك من العيش بكرامة، بالتزام، بصدق، بحميمية، بكفاءة، بإبداع، وهي تؤهلك بالقدرة على حل المشكلات بطرق حقيقية. والأنماط الأربعة الأخرى نتاجها الكرامة المهزوزة والالتزام المتردد عن طريق الصفقة والمساومة، والكذب، والوحدة، والأداء الرديء، والاختناق بالتقاليد، والتعامل بطريقة مدمرة

لمشكلات خيالية.

تحتاج إلى الشجاعة، والجرأة، ومعتقدات جديدة، ومهارات جديدة، لتكون نمط (المنسجم). لا تستطيع التزييف.

الناس متعطشون للاستقامة والصدق والثقة. وعندما يعون هذه المعاني وتكون لديهم الشجاعة الكافية ليمارسوا هذه المعاني فسيزيلون المسافة بينهم وبين الآخرين. لقد وصلت إلى هذا المستوى من الوعي بطريقة متعبة من الصح والخطأ، ومحاولة مساعدة الناس الذين لديهم مشكلات صعبة. واكتشفت أن الناس يتعافون متى ما وجدوا قلوبهم ومشاعرهم وأجسادهم وعقولهم، تلك الأمور قادتهم لمعرفة أرواحهم ومن ثم إنسانيتهم. بإمكانهم الآن التعبير عن حياتهم كبشر متكاملين، وقد ساعدهم ذلك على الشعور بمشاعر عظمى من قيمة الذات، والعلاقات السوية، والمحصلات المرضية. ولا يمكن بأي حال تحصيل هذه النتائج من خلال الأنماط الأربع المعوجة في التواصل.

مما رأيته فقد تكوَّن لدي استنتاج مبدئي عما أتوقعه إذا قابلت مجموعة جديدة من الناس. وبشكل عام، فإن 50% سيقولون (نعم)، مهما شعروا أو فكروا (المسترضي)، وستجد 30% سيقولون (لا)، مهما فكروا أو شعروا (اللوام)، وستجد 15% لن يوافق على نعم ولن يوافق على لا، وستجد من لن يدلك على مشاعره (العقلاني المتطرف)، وستجد 5.5% سيتصرفون (بنعم) وأحياناً (لا) أو أي مشاعر أخرى غير موجودة (المشتت / اللامبالي)، وسيتبقى فقط 4.5% وهم الحقيقيون، يمثلون نمط (المنسجم).



زملائي في العمل يقولون لي أنني متفائلة، عند قولي أن نمط استجابة (المنسجم) غالباً ما تتواجد في 1% من مجموع السكان (مرة أخرى، هذه ليست إحصائية معتمدة إنما هي فقط حدس علاجي).

وبالمصطلح الشعبي، أقول أننا نبدو وكأننا مجموعة من لصوص العاطفة، نخبئ أنفسنا، ونلعب بألعاب خطرة مع بعضنا بعضاً، ونسميه مجتمعاً. إذا أردنا أن نجعل من أجسامنا مريضة وأن تكون منفصلة عن

بقية الناس فلنرمِ طاقة عقولنا الجميلة، ولنلتزم الصمت، والصمم، والعمى، لنستمر في استعمال الأنماط الأربع السلبية المعوجة.

أشعر بقوة رائعة وأنا أكتب هذا. بالنسبة لي فالعزلة والعجز والشعور بعدم المحبة، وانخفاض تقدير الذات والأهلية تشكل شرور الإنسان في هذا العالم. وهي أنواع معينة من التواصل نألفها وقد تستمر، الأنواع الأخرى من عمليات التواصل تستطيع أن تغير ذلك. وإذا استطعنا أن نفهم ونميز نمط (المنسجم) فبإمكاننا استعماله.

أود أن أرى كل إنسان يقدر ويثمّن قيمة نفسه. ويشعر بنفسه ككل. ويشعر بالإبداع والكفاءة، والصحة والمرونة، والجمال والحب.

وبالرغم من مبالغتي في الأنماط الأربعة الأولى من التواصل (ربما تبدو مضحكة) إلا أنني جادة مطلقاً في طبيعتها القاتلة. في الفصل القادم. عندما تمارس الألعاب التي اخترعتها، ستلمس بنفسك تلك الأنماط وكيف هي؟ وستفهم بسرعة العبء الملقى على جسدك من جرائها، وستفهم عدم الثقة التي تواجهها في علاقاتك، والهراء وخيبة الأمل وكثيراً من الكوارث المتحققة .

08 ألعاب في التواصل

الآن نحن مستعدون للعب ألعاب التواصل. سوف أقوم بسردها بالتفاصيل وكلي أمل أن تمثل لك تحدياً وشغفاً كافياً لكي تجربها باهتمام. إن قراءة الشيء نظرياً مختلف تماماً عن ممارسته عملياً.

أود أن تجرب ذلك كله: قراءة تلك الألعاب، ممارستها، وجلب اهتمام مجموعات أخرى من أجل أن تشاهدهم وهم يمارسونها. كل خبرة تلمسها ستضيف لك بعداً جديداً في التعلم.

بإمكانك القراءة عن رياضة السباحة. بإمكانك مشاهدة من يسبحون، لكنك لن تعرف فعلياً ما هي السباحة حتى تعوم بنفسك في الماء.

لقد قدمت هذه الألعاب للناس في مختلف بلدان العالم. من أطفال ما قبل المدرسة (الذين يطلقون عليها ألعاباً منزلية) وحتى مجموعات الكبار: رجال أعمال ورجال الدين والمراجعين للمستشفيات والعاملين بها بالإضافة إلى العائلات. لم أقابل أي شخص لم يستطع اللعب. قابلت قليلاً هنا أو هناك لم يرغبوا باللعب ولكنني أعتقد أنهم كانوا مرعوبين من ممارسة الألعاب متعذرين بأنهم لا يستطيعون.

سيبدو اللعب غريباً ولكن، في اللحظة التي يبدأ فيها الناس اللعب فإنهم سيعرفون ما اللذي ينبغي عليهم قوله. بالنسبة لي أعد ذلك مصداقية لحقيقة أن ألعابي تعكس تجارب واقعية في الأسر والمجتمع. وبغض النظر عن الوضع الاقتصادي أو العرق أو السن أو الجنس أو الجنسية أو الدين. الجميع يعرفون اللغة والإيماءات لتلك التمارين.

أنا أشجعكم أن تمارسوا هذه التمارين. ستفاجأ بما ستتعلمه عن نفسك،

وما ستتعلمه عن أفراد أسرتك الآخرين وطريقة أدائكم مع بعض. وبعد اللعب كثير منكم سيقولون لي أن تلك الألعاب فتحت أبواباً جديدة من الفهم لديهم. أعرف ذلك، وكلما لعبت تلك الألعاب أكتشف أشياء جديدة.

الألعاب مفيدة جداً لي لإعادة نظرتي عنها كلما نسيتها بشكل مؤقت. وهي بالفعل وسائل للنمو. ربما لديك خبرات مماثلة. انطلق الآن! وبعيداً عن التعلم والنمو، ستجد كثيراً من المتعة من خلال هذه الألعاب.

حتى تبدأ باللعب تحتاج ثلاثة أشخاص في الوقت نفسه (ثلاثي) والبقية تشاهد.

أبدأ عادة بالثلاثي لأنهم وحدة أساس الأسرة (الأم،الأب،الابن). من هنا نبدأ بتعلم أنماط التواصل. بالإمكان البدء مع أي ثلاثة أفراد من أسرتك، ولكني أقترح أن تبدأ بالأطفال الأكبر سناً أولاً. وبشكل عرضي على الأطفال أن يكونوا بعمر ثلاث سنوات على الأقل قبل أن يمارسوا التمرين.

وأول ثلاثة بإمكانهم أن يكونوا الزوج والزوجة والطفل الأول. ومن أجل الانغماس في التمرين لفهم عملية التواصل في أسرتك أقترح اللعب مع جميع أفراد أسرتك واحداً بعد الآخر.

وإذا كنتم أسرة مكوّنة من خمسة أفراد فثلاثتكم ستكون كالآتي:

- الزوج والزوجة والطفل الأول
- الزوج والزوجة والطفل الثاني
- الزوج والزوجة والطفل الثالث
- الأب والطفل الأول والثاني
- الأب والطفل الثاني والثالث
- الأب والطفل الأول والثالث
- الأم والطفل الأول والثاني
- الأم والطفل الثاني والثالث
- الأم والطفل الأول والثالث
- الطفل الأول والثاني والثالث

وهذا يكوّن عشر ثلاثيات مع بعض، وغالباً ما يأخذ التمرين من ثلاث إلى أربع ساعات. خذ وقتك. وإذا كانت هناك أدوات مساعدة ظهرت مررها أي استفيد منها ولا تمنعها.

إذا كان لديك جهاز تسجيل صوتي أو مرئي، استعمله، ثم انظر إليه أو استمع له فيما بعد، واستعد لبعض المفاجآت.

حسناً، ثلاثة منكم وافقوا على اللعب. ادعُ بقية أفراد الأسرة للمشاهدة. سيزودونك بتغذية راجعة مفيدة فيما بعد. اجلسوا على كراسي كل واحد بجانب الآخر. ثم ليتخذ كل واحد منكم اسماً يختلف عن اسمه بالإضافة إلى اسم أسرة مختلف، صرح باسمك الجديد بصوت عال. يبدو أن حرية التعلم تزداد إذا اتخذ الناس أسماء مختلفة.

ولتشرع بتلك الألعاب، كل واحد منكم يختار نمطاً للتواصل (ربما تحتاج إلى العودة للفصل الماضي والذي ناقشت فيه أنماط المسترضي واللوام والمشتت/ اللامبالي والعقلاني المتطرف والمنسجم) وكمثال، من الممكن أن يكون أحدكم لواماً والآخر مشتتاً والثالث كذلك لواماً. وفي الجولة القادمة، بإمكان الجميع اتخاذ أنماط مختلفة. تجد في الأسفل مجموعات عادة تتشكل بهذه الطريقة:

الشخص الأول	الشخص الثاني	الشخص الثالث
اللوام	المسترضي	اللوام
المسترضي	اللوام	المسترضي
اللوام	اللوام	المسترضي
العقلاني المتطرف	اللوام	المشتت / اللامبالي
اللوام	العقلاني المتطرف	المشتت/اللامبالي
العقلاني المتطرف	العقلاني المتطرف	اللوام
المشتت / اللامبالي	العقلاني المتطرف	المسترضي
العقلاني المتطرف	المشتت / اللامبالي	اللوام
المسترضي	المسترضي	المشتت / اللامبالي

عند لعبك هذه اللعبة، ستجد تركيبة ملائمة لك. وعندها التزم بها. تعلم كيف تشتغل مع ضدك، اطلب من مشاهديك التعليق. الآن، وبعدما قررتم من سيتقمص النمط الملائم له اذكر لزملائك النمط الذي اخترته، ابدأ بالوضع الجسدي المطابق للنمط الذي اخترته. تذكر الإيماءات الجسدية المتوافقة مع المسترضي، والعقلاني المتطرف واللوام والمشتت / اللامبالي كما في الصورة:



مارس حركاتك وإيماءاتك الجسدية لدقيقة واحدة، وبينما أنت تقوم بهذا اسمح لنفسك بإدراك شعورك عن نفسك وشعورك عن الآخرين. ثم اجلس وقم بلعب النمط نفسه باستعمال الحوار. وفيما يأتي مثال لهذا الحوار:

- «سام»: (الأب- الزوج) - اللوام-: لماذا لم تبدئي بوضع جدول لرحلتنا السياحية؟
- «ليسا»: (الأم- الزوجة) - اللوام-: على ماذا تصرخ عليه؟ لديك وقت كاف أكثر مني.
- «كارل»: (الابن) - اللوام-: اسكتا، أنتما الاثنان تصرخان دائماً، لن أذهب في رحلة سياحية لأي مكان.
- «سام» (اللوام): من قال ذلك؟ أبق أنفك الحشري بعيداً عن هذا الموضوع.
- أو (المسترضي): ما المكان الذي تود الذهاب إليه يا بني؟
- إليسا: (العقلاني المتطرف): بحسب عدد المجلة السابق ذكر فيه بأن تغيير الوجهة مفيد في التخطيط للسفر.
- سام: (المسترضي): كما تريدين يا عزيزتي.
- كارل: (العقلاني المتطرف): جيد، سأبدأ بإعداد القائمة غداً صباحاً.

أعد ساعة ضبط الوقت لخمس دقائق. إذا وجدت صعوبة في خلق حوار، استعمل هذا المثال إن كان يناسبك. أو حاول إيجاد وضع مناسب مع بعضكم بعضاً: وجبة طعام أو رحلة أو تنظيف المرآب، أو أي شيء مناسب لأسرتك. وفيما أنتم تلعبون، لا تخشى المبالغة في نمطك.

عندما ينطلق جرس الساعة توقف حتى لو كنت في وسط جملة لم تنتهِ منها. وبسرعة اجلس، وأغمض عينيك، واسمح لنفسك بإدراك تنفسك، وإدراك أفكارك، ومشاعرك، وكيف يشعر جسدك، وكيف تشعر تجاه من معك.

حاول أن تتخيل كيف ستكون حياتك إن عشت مع أسرتك هذا المشهد طوال الوقت، من

الممكن أن يرتفع ضغط دمك، ربما ستتعرق وتتعرض لآلام في مختلف أنحاء جسدك. الآن فقط استرخ. مع إبقاء عينيك مغلقتين. تحرك قليلاً لإرخاء عضلاتك إذا كانت متصلبة، الآن انزع عن نفسك ذهنياً اسمك المستعار وقل لنفسك اسمك الحقيقي بهدوء.

بالتدريج افتح عينيك، وأخبر الآخرين عن خبرتك الشخصية التي مررت بها مع هذا التمرين. ما الذي حصل بالضبط؟ كيف كانت أفكارك ومشاعرك؟ وما هي مقتطفات الحاضر والماضي التي استحضرتها خلال التمرين؟ما الذي كان يفعله جسدك حينها؟ قل لهم كيف شعرت تجاه الأفراد الآخرين في مجموعتك بينما كنت تتواصل معهم بنمطك؟

من الممكن أن يزداد وعيك محصلة أي تخطيط أو حل للنزاعات يتعلق بشكل مباشر بنوع لأن التواصل الخاص بك. وباتخاذ نمط تواصل مختلف سيؤدي ذلك إلى محصلة مختلفة.

بعض الأنماط المركبة كمجموعات في هذه الألعاب شبيهة بأنماط التواصل التي تمارسها فعلياً على أرض الواقع مع من معك. ربما ستجد بعضها البعض مؤلماً. ولأن لعب تلك التمارين من الممكن أن يجلب ذكريات حياتك في السابق، وربما ذكريات مع أسرتك عندما كنت طفلاً صغيراً.

إن كنت كذلك فعلاً، عامل تلك الذكريات كخبرة تتعلم وتكتشف منها بدلاً من جعلها كالهراوة أو العصا تعاقب نفسك بها. وبدلاً من أن تقول لنفسك كم كنت سيئاً وغبياً وأحمقاً أو كم كانوا هم كذلك، فقط استعمل العبر المفيدة منها لتنطلق إلى الأمام.

عندما يبدأ الناس في لعب هذه التمارين للمرة الأولى، فإنهم يتحسسون من سؤالهم لعب هذه التمارين بشكل مفتوح وهم يعتبرونها أسراراً مخيفة طوال حياتهم. البعض مثلاً يشعرون بالتقزز من نمط المسترضي لأنهم ينظرون لأنفسهم على أنهم في موقع السلطة والقوة.

بعضهم الآخر لديه ردة فعل قوية تجاه نمط اللوام لأنهم لا يريدون من الناس أن يصدروا أحكاماً عليهم. لذلك فسوف تتعلم أشياء كثيرة إذا سمحت لنفسك بممارسة الدور بكفاءة. تذكر، أنه بإمكانك اختيار التوقف عن أدائه متى أردت ذلك.

إذا كنت امرأة قلقة من أن تكوني مومساً، ستتعاملين مع نفسك؛ مثلاً أنك نحو ذلك، لكن لا تدعي نفسك حتى تكوني مومساً، وستحكمين نفسك بيد من حديد، يدك هذه من الممكن أن تثقل بشدة وسترينها تسقط للأسفل يوماً ما. ثم (بينغو)[1] وتصبحين مومساً.

---

1 كلمة مجازية تدل على الوصول للهدف.

في المقابل، بإمكانك أن تختاري السلوك الذي تريدين في أي وقت تريدين، ويصبح العهر مجرد حاجة إنسانية يحتاجها الجميع.

أستطيع تشبيه هذا المفهوم بثلاثة كلاب جائعة تم وضعها في قفص وهي تحاول الخروج، وبثلاثة آخرين كذلك في قفص لكن تم إطعامها بشكل جيد. فإذا ما نسيت قفل الباب فالكلاب الجائعة ستخرج وربما سيفترسونك. أما الكلاب المشبعة فستخرج وربما تهرب ولكنها لن تفترسك.

إذ كان لديكِ ميل لأن تكوني عاهراً، اخرجي ذلك، البسيه، واحترمي هذا الميل لأنه جزء من نفسك . أحبي ذلك وأفسحي له مكاناً مع بقية مشاعرك. وبإمكانك أن تفعلي الشيء نفسه مع نزعاتك وميولك الأخرى. بهذه الطريقة لن تطغى نزعة ما لديك على بقية نفسك. بل سوف تخرج بلطف في أمورك وحياتك الشخصية. وربما ستظهر لديك هذه الميول بشكل أقل وأقل، مثل ثوب التخرج من الجامعة الذي لم يعد يناسب مقاسك بعد الآن، ربما غيرت شكله إلى ثوب لعب لأبنائك الصغار، أو أهديته لآخرين، أو اتخذته كخرقة لتنظيف الأرض.

إذا حاولت إخفاء أو لجم ميولك ونزعاتك فلن يتم ذلك بإتقان، بل ستتحين تلك الميول الفرصة لتهرب وتنشط من جديد.

إذا كنت رجلاً قلقاً من أن تصبح مثل السيد "ميلكيوتوست"[1] (رعديد)، وتعالج ذلك بأن تصبح السيد فظيع أو السيد الزعيم، إذن فأنت في السيناريو. نفسه ميولك مستعدة دائماً لفضحك. ربما تكون ميولك متحورة قليلاً لكن خاصية السيد «ميلكيوتوست» تصبح هي الميول التي تمثلك. فهي تمكنك من أن تكون لطيفاً وسليماً صحياً. وتمكنك من صنع رابط الحب بينك وبين زوجتك وأبنائك، وأن تتواصل مع زملائك.

إن ظهور ميولك لا يعني استئصال شدتها فأنت تحاجتها كذلك. بإمكانك التمتع بالاثنتين دون الحاجة لإزالة أي منهما.

متى ما قرر الناس النظر في أجزائهم، سيكون بإمكانهم تنمية منظورهم وحسهم لتصور الأمور حولهم، وكذلك بإمكانهم تنمية حس الدعابة فيهم ليتخذوا اختيارات أفضل. وكذلك بإمكانهم أن يتعلموا كيف يكونون معتدلين ومحايدين لأي مواقف سلبية يتخذونها تجاه ميولهم ونزعاتهم، وأن يتعلموا كيف يستخدمون ميولهم بإيجابية أكثر.

---

1 كاسبر ميلكيوتوست: شخصية هزلية كرتونية ابتكرها هارولد ويبستر عام 1924 وتعد رمزاً في الثقافة الأميركية للخجل الشديد والجبن. -المترجم-

إليـك تجربـة أخرى مفيدة. بعدمـا أخذ كل واحد من الثلاثين دورهـم، فالعب لعبة مع الأسـرة كلهـا. وبحلول هذا الوقت تصـبح هذه الألعـاب مألوفة لديكم وتمتلكـون مهارة في لعبها. كل فرد من أفراد الأسـرة يختار اسـماً ويعلنه للملأ. الآن كل واحد منكم يختار نمطاً من الأنماط الأربعة سراً دون أن يخبر أحداً. وعندما تكونون جميعاً على استعداد، جربوا أن تتفقوا على مادة الحديث معاً، مرة أخرى استعمل جهاز تسجيل.

اضـبط سـاعة الوقت لثلاثين دقيقة. وخلال التمرين. وعندما تصـل بشعورك الداخلي لعدم الراحة، غيّر دورك. فإذا كنت مسترضياً غيّر لنوع آخر. اللوام مثلاً. وجرب ذلك حتى تشعر مرة أخرى بعدم الراحة.

عند نهاية التمرين، أخبر زملاءك بكل شيء خبرته وشعرته وفكرت فيه عن نفسك وعن مـن معك أثنـاء التمرين. لعلك لاحظت وقبل انتهاء الثلاثين دقيقـة بفترة وبالرغم من أنك بدلـت دورك، أنك شـعرت بعدم الراحة وشـعرت بالراحة فقط عندمـا تكلمت عما بداخلك للآخرين. ومرة أخرى، فأن هذا التمرين سيقربك أكثر لنمط (المنسجم).

إن مـن نتائـج هذه التمارين التـي مررت بها؛ تعلُّم الناس بشـكل مسـتمر أن لديهم من المهارات أكثر بكثير مما اعتقدوا عن أنفسـهم. والكل يستطيعون أن يطوروا مهارة ما عندما يمارسـون تلك الأدوار الأربع، سوف تجد ذلك واضحاً وبدلاً من أن تكون عالقاً في دور واحد سـيكون لديـك الاحتمالات الخمسـ، تلك الممارسـات تهيئك حتى تختار، وهـذا يعزز لديك مستوى تقديرك لذاتك.

قل لنفسك " أستطيع أن أكون مسترضياً أو عقلانياً متطرفاً أو مشتتاً لا مبالياً أو لواماً. أو منسجماً، أستطيع أن أختار» وبصفة شخصية أفضل نمط (المنسجم) فهو المستوى الأفضل. كما علمت الآن فهو الأصعب في التعلم. والسبب الوحيد أنه الأصعب ليس لشيء سوى أننا لم نتعلم هذا النمط منذ الصغر.

من أجل أن تعتذر دون استرضـاء، من أجل أن نختلف دون لوم. من أجل أن نكون عقلاء دون أن نكون لا إنسـانيين أو مملين، من أجل ألا نغير الأمور دون مبالاة كل ذلك يعطينا رضـا ذاتياً، وألماً داخلياً أقل، وفرصـاً أكبر للنمو، وعلاقات مرضية مع الآخرين، ناهيك عن زيادة الكفاءة الشخصية.

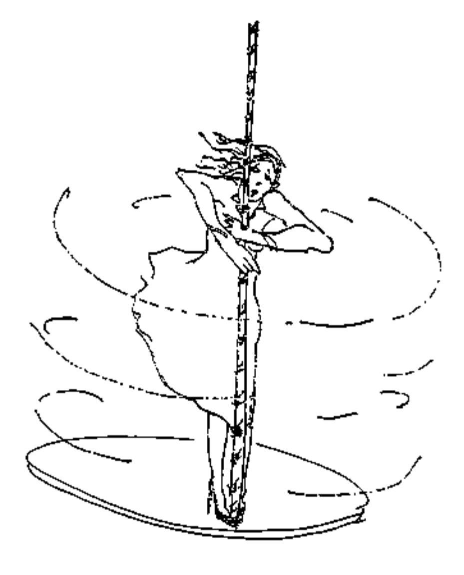
في المقابل، إذا اخترت أياً من الأنماط الأخرى، سوف أحمل على عاتقي العواقب وأرضى

بالألم الذي يأتي مع تواصلي السلبي المعوج.

هل ما زلت تشعر بالإنهاك والتمزق في جسدك بعد أن مارست لعب تلك الأدوار؟ آلام شائعة تحصل مثل الصداع وآلام الظهر، ضغط الدم المرتفع والمنخفض، وعسر الهضم، وكثير من الآلام غير المفهومة عندما ننظر لها على أنها نتائج طبيعية للطريقة التي نتواصل أو لا نتواصل بها مع غيرنا.

هل لك أن تتخيل كيف هي فرصنا القليلة لنزداد قرباً من غيرنا أو نفهم غيرنا إذا كانت تلك الأنماط هي كل ما نملك؟ فالعلاقات سيكون مصيرها التلف.

عندما تبدأ بالشعور بالضغط الداخلي، والإحباط الشخصي، وفقدان الأمل المصاحب لأنماط التواصل السلبية الأربع، هل تستطيع أن تتخيل فيما لو كنت عالقاً في تلك الأنماط أنه ربما فكرت أن تكون مريضاً، أو تخون زوجتك، أو تحاول الانتحار، أو حتى القتل؟.



فقط نمط قوي داخلك يمنعك من ذلك كله. والفرص جيدة جداً فيما إذا استخدمت جميع قوتك للإبقاء على هذا النمط (الانسجام) فسوف توفر على نفسك كثيراً من المتاعب، سوف أتكلم بالمزيد عن هذا في الفصل القادم.

أرأيت، كل شخص يعاني من متاعب جدية رأيته يتأقلم مع حياته سواء أكانت مشكلات مدرسية، أم إدمان الكحول أم زنا، أم أياً كانت ستجده يتواصل مع الآخرين بطريقة الأنماط الأربعة السلبية المعوجة. أما من حالفه النجاح من هؤلاء الناس بتغيير هذه الأنماط فأنا في الحقيقة لم أرهم. وأؤكد بشدة على أن هذه الأنماط الأربع السلبية المعوجة تنشأ من وعاء منخفض، ومشاعر متدنية عن قيمة الإنسان لنفسه التي تعلمها في الصغر.

الآن رأيت بشكل واضح أن وعاءك متصل بطريقة تواصلك. وكذلك بإمكانك أن ترى أن أفعال الناس تنمو من خلال طريقة تواصلهم. إنهم مثل (ماري التي تدور حول نفسها[1]):

---

1 مسمى منتشر في أمريكا الشمالية وبريطانيا للعبة الأحصنة التي تدور حول نفسها في مدينة الألعاب – المترجم-

أنا لدي تقدير ذاتي منخفض أبدأ به، ولدي تواصل ضعيف مع الآخرين، وأشعر بالتردي، وسلوكي يعكس ذلك، وهكذا دواليك.

دعونا نناقش مثالاً شائعاً، تستيقظ في صباح يوم ما وأنت ضيق النفس معكر المزاج. ولكن عليك الذهاب للعمل لتتعامل مع رئيسك الذي تعتقد أن لديه ضغينة تجاهك. ولديك قاعدة أن لا أحد ينبغي عليه أن يعرف عن مخاوفك شيئاً. وقد لاحظت زوجتك تجهم وجهك وعلقت قائلةً "ماذا بك؟". فأجبت ببرود "لا شيء". مسرعاً نحو الباب مغلقاً إياه بعنف دون قبلة الذهاب للزوجة، أنت لا تعي حجم تأثير تصرفك على الزوجة.

تكدرت زوجتك وتصرفت بناء على ذلك. وعندما رجعت أنت للمنزل. وجدت ورقة مفادها أن زوجتك خرجت. بعد رجوع الزوجة للمنزل وجدت أن دعوتها لك للفراش تم تجاهلها، وهكذا دواليك.

جميع أنماط الاستجابات الأربعة تظهر بوضوح؛ بأن كل فرد فينا ينصّب الطرف الآخر على أنه صانع خياراته. وأننا نضع مصائرنا في يد شخص ما أو شيء ما، وكأننا لا نعيش أحراراً في اختياراتنا وأفعالنا. ثم بالطبع من السهل علينا أن نشتكي من سوء معاملة الآخرين لنا.

هذا السيناريو يوضح لك أن كل فرد فينا يعطي الطرف الآخر أكثر من حجمه الأساسي، اللوام يجعل المسترضي أكثر استرضاءً، والمسترضي يجعل اللوام أكثر لوماً. وهذه بداية لما أسميه بالنظام المغلق، والذي سأناقشه لاحقاً.

بعدما يستمر هذا النوع من التواصل لعدة سنوات، تفكر بنفسك على أنك مدمر وأن العالم حولك ملوث ومستحيل. فتتوقف عن التطور والنمو وتموت قبل أوانك. من المهم جداً أن تعي القوة المؤثرة لتلك الأنماط مع الآخرين.

المسترضي يستحضر الشعور بالذنب

اللوام يستحضر الشعور بالخوف

العقلاني المتطرف يستحضر الشعور بالحسد

المشتت/اللامبالي يستحضر الشعور بالمتعة

لذا

إذا استحضرت ذنبي، فربما ستعفو عني

إذا استحضرت خوفي، فربما ستطيعني

إذا استحضرت الحسد، فربما ستتحالف معي

إذا استحضرت المتعة، فربما ستتهاون معي

وفي كل الأحوال، وبرغم كل ذلك هل باستطاعتك أن تحبني أو تثق في. وكتحليل أخير فهل هذا النمط يغذي النمو والإنتاج في العلاقات. كل ما نستطيع فعله هو البقاء على قيد الحياة.

أعتقد أن علينا مناقشة المشاعر أكثر عند هذه النقطة. لقد قابلت العديد من الناس الذين لا يبوحون بما في دخيلة أنفسهم، إما بسبب أنهم لا يعرفون كيف أو أنهم خائفون.

أتمنى أن تعرف هل باستطاعتك مشاركة مشاعرك مع الآخرين؟ وإذا وجدت نفسك أنك لا تفعل ذلك فتذكر أنه من مصلحتك الصحية أن تبدأ بذلك.

إن النجاح بإخفاء المشاعر – على فكرة – يتطلب مهارة عالية أغلب الناس لا يستطيعونها. هذا الجهد في الإخفاء يشبه النعامة عندما تدفن رأسها في الرمال، فهي تظن أنها آمنة ولكن بالطبع إنها ليست كذلك، إننا نضلل أنفسنا مثل النعامة، فهي تشعر أنه أسيء فهمها وأن من حولها قد خانها.

أو إن أصررت فهناك طرق ناجحة لإخفاء مشاعرك، فبإمكانك أن تخفي جسدك في صندوق أسود كبير به فتحة صغيرة حتى يخرج صوتك بالطبع تحتاج أن تتكلم بنغمة رتيبة ومملة، لن يكون لديك كثير من الحياة النابضة لكنك ستكون مخفياً.

كما تعلمنا في بدايات التمارين هنا، تستطيع أن تغطي مشاعرك بقناع عندما تتكلم مع شخص قد أعطى لك ظهره. لن تستطيع أن تراه أو تسمعه بشكل جيد ومشاعرك لن تظهر أبداً. وإذا ما ابتعدت بثلاثين أو أربعين قدماً عن شخص ما فمشاعرك ستكون مخبأة بشكل جيد وخاصة إذا وضعت شيئاً بينكما مثل طاولة أو أشخاص.

في العديد من الأسر يحاول الزوجان الشيء نفسه وهو وضع أطفالهما بينهما. لذا كن متأكداً أنه إذا حاول أي شخص إخفاء مشاعره وخاصة مشاعر قوية وحادة سيظهر ذلك في مكان ما في الجسد أو الوجه. وكنتيجة نهائية فمخفي المشاعر هو مثل أي كاذب أو منافق حولنا.

كما ذكرت آنفاً، فالأنماط الأربع التي خبرتها لديها نماذج من إخفاء أو لجم أجزاء من الذات. ربما مارست ذلك لفترة طويلة جداً لدرجة أنك لم تعد تعي أن لديك أجزاء أخرى

فيك. ربما فكرت صدفة أن هذه هي الطريقة التي تنسجم بها مع حياتك أو ربما لا تعرف طريقة غيرها.

في نمط المسترضي، أنت تخفي حاجتك في ذات نفسك. في نمط اللوام أنت تخفي حاجتك في ذات الشخص الآخر. في نمط العقلاني المتطرف أنت تخفي حاجتك العاطفية وتخفي حاجتك للآخرين. وتلك الاحتياجات متجاهلة لدى المشتت/اللامبالي الذي يتجاهل كذلك الوقت والمكان والهدف.

تلك هي الدروع التي يحتمي بها الناس بمشاعرهم حتى لا تتأذى. المشكلة هي كيف تقنع هؤلاء أن التعبير عن تلك المشاعر هو شيء آمن. وهذا هو 90% من عمل المعالج النفسي، حيث أن العمل الأكبر هو أن يعرف الإنسان نفسه، وأن يشعر بالأمان عندما يعبر عن مشاعره بصدق.

من خلال خبرتي وجدت أن الناس الذين لا يستطيعون أو لا يريدون التعبير عن مشاعرهم هم وحيدون جداً حتى لو لم تدل تصرفاتهم على هذا. أغلب هؤلاء أصيبوا بأذى فظيع وتم تجاهلهم لمدة طويلة في طفولتهم. إن عدم إظهار المشاعر هي طريقة لتجنب الألم مرة أخرى. وقد يحتاج الأمر إلى الوقت، والحب، ورفيق صبور، وبعض الوعي من أجل التغيير. وحتى ذلك قد لا يجدي نفعاً ما لم يُبدِ المستفيد الرغبة في التغيير ويفهم لماذا هو يحتاج للتغيير.

من جهة أخرى، فإن خصوصية الإنسان أمر مهم لأي علاقة. ففي وقت ما، ربما لا تملك الكلمات أو ببساطة لا ترغب مشاركة مشاعرك مع غيرك. وفي هذه الحالة باستطاعتك القول "لا أريد أن أخبرك" أو "لا أملك الكلمات المناسبة لأخبرك". أن تقول لشخص مقرب إليك أنك لا تريد أن تبوح له بشيء ما سيقود للتوتر بسهولة. فالسرية قد تؤلم. ومع ذلك إذا تفاهم الاثنان أنه بالإمكان أن يتمتع كل طرف بمساحة من السرية في الداخل والخارج فعدم الراحة بين الاثنين يمكن تحمله.

من المهم أن توضح بجلاء للطرف الآخر أنك لا تريد الحديث عن مشاعرك الداخلية حالياً في هذه اللحظة وفي هذا الوقت تحديداً. وهذا يعد تصرفاً معتدلا وحقيقياً " أختار أن لا أتحدث عن مشاعري وأفكاري الآن" وهذا مختلف تماماً عن استعمال الدروع لإخفاء المشاعر.

أن يكون من عادتك أن تعبر عن مشاعرك وما في داخل نفسك في كل وقت قد يشعرك بعدم الراحة كذلك، والمفتاح هنا أن يكون لديك اعتدال – نمط المنسجم- وهو أن تختار

متى وكيف تتكلم، وتجد السياق المناسب لذلك. أن تكون لديك خصوصية هو جزء من كرامة الإنسان.

ما الذي اعتدت عمله مع خصوصياتك؟ كيف وجدت ذلك معك؟ كيف تعرف أن ذلك نجح معك أم لم ينجح؟.

عندما تنظر لخبراتك الآن في تلك الألعاب التي مارستها، إذا لعبتها بجدية، ربما أصابتك المفاجأة أن جسدك ومشاعرك وأفكارك، وقد تعكر صفوها حتى بعلمك أنها مجرد ألعاب تمثيلية. استجابتك هي مؤشر لقوة التأثير الحقيقية لهذه الأدوار. وهي كذلك تنبيهات لنقاط ضعفك.

أمر آخر ربما انتبهت له الآن، وهو كم أتعبتك تلك التمارين. افرض أنك لا تعرف كيف تتواصل مع الناس إلا بأحد هذه الأنماط الأربعة؟ ربما ستشعر بالتعب والعجز، وأنك غير محبوب في أغلب الأوقات. وربما التعب الذي تشعر به ليس كله بسبب كثرة أعباء العمل.

تذكر كيف هي الوحدة والضعف والعزلة التي شعرت بها في الداخل، وكيف بدوت وماذا قلت؟ هل لاحظت كيف أن نظرك وسمعك، وسلسلة أفكارك أصبحوا أضعف؟

الآن لديك فكرة عن أي أنماط التواصل أنت تتبع مع أفراد أسرتك عندما تكون تحت الضغط. ضع نفسك في الإيماءة الجسدية لنمط التواصل الخاص بك وانظر ماذا يحدث، تخميني أنك ستجد أنه ليس من السهولة أن تتقمص الدور بكل صدق وكمال عندما تتاح لك الفرصة. إذا كان كذلك ربما اقتربت من أحد المعوقات بينك وبين أفراد أسرتك. وهذا مفيد.

جرب هذا التمرين تحديث الذات مع الآخرين.

وسواءً أستطعت الوصول لمرحلة التدفق أو نمط (المنسجم) أم لا، فأنت على وعي أكثر من أي وقت مضى أن لديك خيارات في كيفية استجاباتك. عندما تمارس تلك الخيارات ستحب نفسك أكثر.

الأمر الآخر، غالباً أنك أدركت أنك تستجيب بطرق لم تكن على وعي بها مسبقاً. هذا الإدراك سيساعدك عندما ترى ردود فعل غير متوقعة من الآخرين تجاهك.

بالإضافة إلى، أنك غالباً تدرك أن استجاباتك لم تكن يوماً مقصودة رغم أنها تبدو مؤلمة، فهذا الإدراك سيساعدك على فهمٍ أعمق لما حدث لك، وفهم أولى طرق التغيير.

وبعد برهة من الزمن، ســتجد نفسك مستمتعاً بتلك الألعاب. ربما ستكتشف أنك أضفت لهذه الألعاب تمارين جديدة مع المجموعات. حاول تطوير حس الدعابة لديك وأضف له شيئاً من الحماس والحيوية.



09 القواعد التي تعيش من خلالها

جاء في معجم «ويبستر[1]»: «بأن القاعدة هي المرشد الأساس أو اللوائح لأجل تنظيم العمل والإدارة والمنهج والتنظيم». إنني أنوي في هذا الفصل أن ابتعد عن هذا التعريف السطحي، وأريكم أن القواعد في حقيقة أمرها حيوية وذات حركة وقوة مؤثرة إلى أبعد حد في أسرتك، وهدفي أن أساعدكم كأفراد وعائلات حتى تكتشفوا القواعد التي تحيونها. وأعتقد أنكم ستفاجؤون كثيراً عندما تكتشفون أنكم ربما كنتم تعيشون بحسب قواعد دون وعي.

فالقواعد لها علاقة بمفهوم ما الذي ينبغي فعله، وما الذي لا ينبغي فعله. وتشكل هذه القواعد الأولية أهمية كبرى عندما يعيش اثنان أو أكثر مع بعضهم بعضاً.

والسؤال هو من هو الذي وضع (رسخ) هذه القواعد ؟ومن أي مادة تم تشكيلها؟ وماذا تفعل هذه القواعد؟ وماذا يحصل لو خُرقت؟ إن تلك الأسئلة ستكون مادة اهتمامنا في هذا الفصل.

عندما أتكلم مع الأسر عن القواعد، فإن أول شيء يستحضرونه هو كيف يديرون ميزانيتهم، وكيف يقومون بالأعمال المنزلية، والتخطيط الشخصي للفرد، والتعامل مع القانون المدني.

إن القواعد تلعب دورا في جميع العوامل التي تساهم في عيش الناس ونموهم معاً سواء ترعرعوا في بيت واحد أم لا.

ومن أجل معرفة القواعد في أسرتك، اجلس مع جميع أفراد الأسرة واسألوا أنفسكم« ما هي القواعد التي نعيش عليها؟» اختر وقتاً يتاح للجميع فيه الجلوس لمدة ساعتين أو نحو ذلك. اجلس حول مائدة أو على الأرض. انتخب مقرراً يكتب القواعد في ورقة ليساعدك

---

1 معجم ويبستر للغة الانجليزية. – المترجم -

فــي تتبع كلام الجميع. لا تدخل فـي جـدال فـي أي نقطة تقال سواء أكانت القاعدة صحيحة أم لا، ولا تجـادل إن كانوا موافقــين على هذه القواعد أم لا. أنت لست هنا لتقبض على أحد. هــذا التمريــن هو لاكتشاف الذات كأنك تريد اكتشاف عليــة المنزل المهجورة لمعرفة ما الذي ستجده هناك.

لعـل لديك ولداً عمره عشر سنــوات يعتقد أن من قواعد الأسرة عليــه أن تغسل الأطباق فقط إذا كانت أخته ذات الأحد عشر ربيعاً مشغولة خارج المنزل. فيعتقد بأنه مجرد مساعد ثانوي عند الحاجة. أما أخته فتعتقد أن من القواعد أن بإمكان أخيها غسل الأطباق فقط إذا طلب منه الأب ذلك.

هــل أدركــت الآن المفاهيــم الخاطئة التي من الممكــن أن تحدث؟. ربما سيبــدو ما أقوله أحمقاً لكن لا تخدع نفسك، هذا قد يحدث في بيتك.

للعديـد من الأسر فإن الجلوســ مع بعضهم بعضاً واكتشاف القواعــد الأسرية يعد أمراً جديــداً لم تعهده الأسر من قبل، ينير لهم الآفاق. هذا التمرين قد يفتح أبعاداً ممتعة وطرق جديدة للعيش معاً. اعتدت أن أرى كثيراً من الناس يفترضون أن الجميع يعرفون ما يعرفونه.

أحــد الآبــاء قال لي مــرة وهو حانق « هي على علــم بالقواعد كيف تكــون» عندما تتبعت الأمــر، وجدت أن هذه ليست هــي المسالة. وافتراض أن الناس يعرفون هو أمر غير مضمون. لأن الحديث عن مجموعة القواعد مع أسرتك سيوضح بجلاء المفاهيم الخاطئة والسلوكيات المترتبة عليها.

وكمثــال، كيــف ترى مقدار فهم من حولــك لقواعدك ؟ هل تم شرحها شرحــاً كافياً، أو هل كنت تعتقد أن أسرتك تستطيع قراءة القواعد في عقلك؟ من الحكمة تحديد درجة فهم القواعــد قبل أن تحكم عليهم بعدم الطاعة. لعلك الآن وأنت تنظر للقواعد الخاصة بك تجد أن بعضها البعض غير مناسب أو غير عادل.

بعدمــا كتبت جميع القواعد ووضحت جميع المفاهيــم الخاطئة حولها، انتقل إلى المرحلة الثانية. حاول اكتشاف أي من هذه القواعد موجود حتى اللحظة وأي منها اندثر. كلما أسرع العالم بالتغيير يكون من السهولة أن نحصل على قواعد انتهاء الصلاحية للقواعد.

هل تقود سيارة حديثة تتبع قواعد الموديل T [1] العديد من الأسـر تفعل الشيء نفسه. هل تستطيع أن تتبع القواعد الحديثة وتتخلص من القواعد القديمة؟ أحد مقومات الأسر السوية

---

1 أول سيارة تاريخية أنتجتها شركة فورد الأمريكية للسيارات عام (1908م) – المترجم -

هي قدرتها على تحديث نفسها باستمرار.

الآن اسأل نفسك، هل قواعدك تساعد على ذلك أم هي عائق نحو التقدم؟ ما الذي تريد منهم تحقيقه؟ فالقواعد الجيدة هي التي تسهل الأمور ولا تصعبها.

حسناً إذن، علمنا الآن أن القواعد بإمكانها أن تكون منتهية الصلاحية وظالمة، ومبهمة وغير مناسبة. ما الذي عملته من أجل إحداث تغيير في قواعدك؟ من المسموح له إحداث التغيير؟وهل نظامنا الرسمي يسمح لنا بالاستئناف. وهل لدى أفراد أسرتك فرصة من أجل الاستئناف؟

اذهب لأبعد من ذلك مع أسرتك لمزيد من الاكتشاف. كيف يتم وضع (ترسيخ) القواعد في عائلتك؟ هل هناك شخص ما يصدرها هكذا؟ هل هو الأكبر سناً؟ الألطف؟ الأكثر إعاقة؟ الأكثر قوة؟ هل تستمد القواعد من الكتب؟ الجيران؟ من عائلاتكم التي نشأتم فيها أصلاً؟ من أين تستمدون قواعدكم؟.

حتى الآن القواعد التي نناقشها واضحة ومن السهولة معرفتها. هناك جانب آخر من القواعد يكون مخفياً ومن الصعب وضع إصبعك عليه. هذه القواعد تشكل قوة مؤثرة وخفية تسري على جميع أفراد الأسرة.

أنا أتكلم عن القواعد غير المكتوبة التي تتحكم بحرية التعبير لمختلف أفراد الأسرة. هل لديك القدرة لتخبر أسرتك بما تشعر به، وتفكر فيه وتراه وتسمعه وتشمه وتلمسه وتتذوقه؟ هل تستطيع التعبير فقط عن ما يفترض أن يكون بدلاً عن ما هو كائن أصلاً؟ إن هناك أربع مناطق رئيسة في موضوع حرية التعبير وهي.

- ماذا تستطيع أن تقول لما تراه وتسمعه؟

رأيت لتوك اثنين من أفراد الأسرة يتشاجران بعنف. هل تستطيع التعبير عن مخاوفك او عجزك، غضبك أوحدتك أو رغبتك بالراحة أو ميولك أو عدوانك؟

- لمن تستطيع التعبير له؟

أنت طفل صغير وقد سمعت الأب يشتم قبل قليل. هناك قاعدة بعدم الشتم في الأسرة. هل تستطيع أن تنبهه على ذلك؟.

- كيف تجري الأمور فيما لو اختلفت بالاتفاق أو بالموافقة على شيء ما أو شخص ما؟

إذا كان لديك ولد عمره خمس عشرة سنة يتعاطى (الماريجوانا)[1]، هل تستطيع التحدث عن هذا الأمر؟

- **كيف تسأل عندما لا تفهم ،أو حتى هل تسأل أصلاً ؟**

- **هل تتمتع بالحرية لتستوضح من أحد أفراد الأسرة إيضاحاً ما؟**

العيش مع الأسرة يوفر لك كمية كبيرة من خبرات السماع والنظر؛ فبعضهما يجلب السرور للقلب، وبعضهما منها يجلب الألم، وربما الآخر يجلب الشعور بالعار. إذا لم تستطع الأسرة التعرف على المشاعر والتعليق عليها أياً كانت هي؛ فالمشاعر هنا من الممكن أن تتجه تحت الأرض وتنخر في جذور حياة الأسرة.

دعونا نفكر في هذا الأمر للحظة.

هل هناك مواضيع يمنع التطرق إليها في الأسرة؟ وكأمثلة على ما أقصده هنا: ابنك البكر ولد دون ذراع، أو جدك في السجن، أو والدك لديه تشوه، أو والدك وأمك تشاجرا، أو أنك ابنٌ لوالدين لم يتزوجا قط.

لنفرض أن مقدار الطول في أسرتك أقصر من المألوف، والقاعدة التي تجري في هذه الأسرة هي أن لا أحد يتكلم عن قصر القامة بينكم: طبعاً لا أحد تكلم عن عدم الحديث عن هذا الموضوع كذلك. كيف هي السلوكيات المتوقعة في أسرة تعتقد وبكل سهولة عدم وجود هذه الحقائق بينها؟ إن الحواجز الأسرية ضد التحدث عن أمر ما أو أمر حصل يهيئ تربة خصبة للمشكلات الأسرية.

لننظر من زاوية أخرى لهذه الحالة المعقدة. القاعدة الأسرية تقول أن على الشخص أن يتكلم فقط عن الأشياء الجيدة والصحيحة والمناسبة، والتي لها علاقة. وعندما تكون هكذا هي الحال فإن حجماً كبيراً من الواقع لا يمكن الحديث عنه. وفي رأيي، أن البالغين والقليل من الأطفال لا تجدهم صالحين على الدوام، أو مناسبين على الدوام، أو أن لهم علاقة بما يحدث حولهم على الدوام.

ما الذي يستطيعون فعله برأيكم إذا كانت القواعد في الأسرة تنص على تحريم الحديث في هذه الأمور؟ كنتيجة لذلك تجد الأطفال يكذبون، وينمو لديهم الكره، ويزداد نفورهم من أهاليهم، والأسوأ من ذلك، ينشأ لديهم نقص تقدير الذات ويعبرون عنه بالعجز والعدوانية والحماقات والوحدة.

---

1 نوع من أنواع المخدرات – المترجم -

والحقيقة المبسطة هنا أن ما يراه الإنسان أو يسمعه يؤثر عليه. ويحاول هذا الإنسان أن يجد تفسيراً داخلياً تجاه ما يؤثر عليه. وكما رأينا، إذا لم تتح الفرصة لمراجعة هذا التفسير، فسيتحول هذا التفسير إلى حقيقة. وهذه الحقيقة قد تكون دقيقة أو غير دقيقة، وسيعتمد الفرد في أعماله وآرائه على تلك الحقيقة المزعومة.

إن تحريم السؤال أو إبداء الرأي، يؤدي بكثير من الأطفال ليكبروا ويروا أنفسهم على أنهم ملائكة أو شياطين بدلاً من أن ينعموا بالعيش، ويتنفسوا كبشر. وينبضوا بالمشاعر.



وينطبق هذا أيضاً على الأسر التي ترى شرط منح الإذن للتعبير عن المشاعر، فقط إذا كان هناك مبرر، فلا يمكنك أن تعبر عن مشاعرك لمجرد التعبير. لذلك تجد تعبيراً مثل» لا ينبغي أن تكون مشاعرك بهذه الطريقة» أو « لا ينبغي أن تشعر بهذه المشاعر، أنا لا أشعر بشعورك هذا». الفكرة هنا أن تميز بين التصرف بناء على المشاعر والإخبار بالمشاعر. وأن تتحدث بمشاعر الانتحار ليس بمستوى الفعل نفسه وهو أن تنتحر. هذا التفريق يسهل عليك التملص من قاعدة الأسرة « الحديث العلني عن المشاعر يجب أن يكون له تبرير».

إذا كانت قواعدك تنص على أنه أياً كانت مشاعرك فهي إنسانية وعليه فهي مقبولة، فذاتك ستنمو وتتطور. وهذا لا يعني أن جميع أفعالك مقبولة. إذا كانت المشاعر مرحباً بها، فلديك فرصة جيدة لتنمية مسارات جديدة للتصرف المناسب.

يتعرض الناس منذ الولادة وحتى الممات، لخبرات كثيرة من المشاعر- الخوف والألم والعجز والغضب، والسرور، الغيرة والحب، ليس لأنهم على حق، ولكن بسبب كونهم هكذا. واعطاؤك الإذن لتتواصل مع حياة جميع أفراد أسرتك قد يغير الأمور بطريقة درامية للأفضل. أعتقد أن أي شيء موجود في هذه الحياة من الممكن الحديث عنه وفهمه في عالم البشر.

دعونا نتجه نحو أمور محددة، خذ الغضب مثلاً، الكثيرون لا يدركون أن الغضب هو عبارة عن عاطفة ذات حاجة ملحة ومهمة، ولأن الغضب أحياناً يقود لأفعال مدمرة فبعض الناس يظن أن الغضب ذاته مدمر. لكنه ليس الغضب بل ردة الفعل كنتيجة للغضب، والتي من الممكن أن تكون مدمرة.

دعونا نأخذ مثالاً قاسياً قليلاً، افرض أنني بصقت عليك. بالنسبة لك قد تشتعل لديك حالة الطوارئ. ربما ستشعر أنه تم التهجم عليك وتشعر بالأذى لنفسك وبالغضب علي. وربما تشعر بأنك مكروه والا فلماذا هاجمتك؟ تشعر بالألم، وتشعر بانخفاض وعائك، تشعر بالوحدة، وأنك غير محبوب.

وعلى الرغم من أنك تتصرف بغضب فإنك تشعر بأنك مجروح مدركاً ذلك بشكل غير واعٍ. كيف ستظهر مشاعرك؟ ما الذي سوف تقوله؟ ما الذي سوف تفعله؟ لديك خيارات. بإمكانك رد البصقة ببصقة مماثلة. وبإمكانك ضربي. بإمكانك البكاء وتتوسل إلي أن لا أفعلها مرة أخرى. بإمكانك شكري. بإمكانك الهرب. وبإمكانك التعبير عن نفسك بصدق واخباري عن مشاعر غضبك. بما شعرت به في قلبك.

وأن تسألني ما الذي دعاني للبصق عليك؟.

إن قواعدك ستقودك في كيفية الاستجابة. فإذا كانت قواعدك تجيز الأسئلة، ستسألني وستفهم. وإذا كانت قواعدك لا تجيز الأسئلة، فسوف تخمن، وربما يكون تخميناً خاطئاً. فالبصق قد يعني أشياء كثيرة. بإمكانك أن تسأل نفسك، هل بصق علي لأنه لا يكرهني؟ لأنه غاضب مني؟ لأنه محبط؟ أو لأن لديه مشكلة صحية؟ أو لأنه يريد لفت انتباهي؟ هذه الاحتمالات تبدو بعيدة. لكن فكر بتلك الاحتمالات لبرهة. إنها ليست بعيدة أبداً.

دعونا نتكلم بالمزيد عن الغضب لأنه أمر بالغ الأهمية. الغضب ليس أمراً معيباً، إنه شعور إنساني محترم يستعمل في حالات الطوارئ. البشر لا يستطيعون عيش حياتهم دون حالات طارئة. كلنا سنجد أنفسنا في أوضاع تستدعي الغضب في وقت ما.

إذا أراد شخص ما أن يؤهل نفسه ليكون شخصاً صالحاً – ومن لا يريد ذلك؟- فسيحاول أن يحبس غضبه أحياناً. ولكنها لا تفوت على أحد. هل رأيت يوما شخصاً غاضباً بشكل واضح لكنه يحاول أن يتكلم وكأن كل شيء على ما يرام؟ العضلات مشدودة، الشفاه مشدودة والتنفس يتسارع ولون الجلد يتغير، والحاجبان مشدودان، وأحياناً تجد هذا الشخص وكأنه منتفخ.

ومع مرور الوقت، فالشخص الذي كانت قواعده تقول أن الغضب هو أمر سيء ومضر سيبدأ بالتوتر من الداخل؛ العضلات والهضم والقلب وجدران الشرايين والأوردة، حتى وإن بدا الشخص ظاهرياً هادئاً، وبارداً، ورابط الجأش. ستفلت منه فقط نظرة حادة، أو انتفاضة في قدمه اليسرى مظهرة مشاعره الحقيقية. وسريعاً فإن جميع المظاهر الجسدية الخاصة بالمرض بسبب التوتر الداخلي ستظهر مثل الإمساك وارتفاع ضغط الدم.

بعد فترة من الزمن، ستجد الشخص لم يعد مدركاً الغضب داخله ولكنه أصبح يدرك الألم داخل جسده، سيقول صادقاً "لست غاضباً ولكن الألم في مثانتي يتصاعد" إن مشاعر هذا الإنسان حبست تحت الأرض لكنها لا زالت تعمل خارج وعيه.

العديد من الأطفال تعلموا أن الشجار هو أمر سيء، وأنه من السوء أن تؤذي الآخرين. والغضب يسبب الشجار، لذلك فالغضب سيء. والفلسفة لكثير منا هي "من أجل أن تجعل الطفل صالحاً، أزل عنه الغضب". وإن من المستحيل تقريباً قياس كم الضرر الذي سيلحق هذا الطفل بسبب هذا النوع من التعليم.

إذا سمحت لنفسك باعتبار الغضب عاطفةً طبيعية وإنسانية لمواقف محددة، فستحترم هذه المشاعر وتقدرها. اعترف وبكل حرية أنها جزء من نفسك، وتعلم الطرق المختلفة لاستعمالها. إذا واجهت مشاعر الغضب لديك وتواصلت معها بوضوح وصدق مع الشخص ذي العلاقة بالموقف، فستجفف كثيراً من البخار المحبوس وستجفف الحاجة للتدمير. أنت الذي تختار، بل أكثر من ذلك، أنت الذي تستطيع الشعور أنك تدير نفسك بنفسك، وكنتيجة لذلك ستشعر بالرضا عن نفسك.

إن قواعد الأسرة فيما يخص الغضب مؤسسة على أسس، سواء أقتلت نفسك فوراً بسبب الغضب أو تعايشت معه طويلاً حتى الموت فالمسألة هي مسألة وقت لا أكثر.

دعونا الآن نلتفت لناحية أخرى مهمة في حياة الأسرة: العاطفة بين أفراد الأسرة، كيف يتم التعبير عنها، وما هي قواعد تلك العاطفة.

وجدت أن غالبية أفراد الأسرة يخدعون أنفسهم فيما يتعلق بالعاطفة بينهم. لأنهم لا يعرفون كيف يجعلون هذه العاطفة آمنة، وهم يخلقون قواعد ضد العواطف بينهم. وما أقصده هنا:

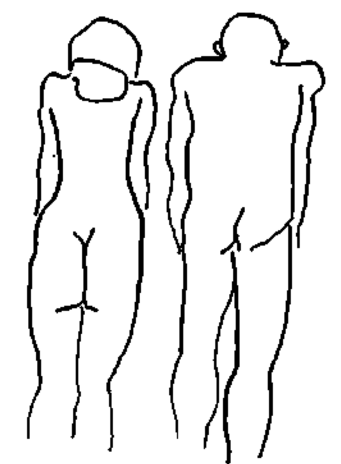
أن الآباء غالباً ما يعتقدون أنه إذا وصلت ابنتهم لسن الخامسة، سوف يمتنعون عن حضنها لأن ذلك قد يكون محفزاً للجانب الجنسي. والعكس صحيح. وكذلك بدرجة أقل

بالنسبة للأم مع أولادها الذكور. وكثير من الآباء يرفضون أن يظهروا عاطفتهم لأولادهم لأن العاطفة بين الذكور قد تفهم على أنها شذوذ جنسي.

نحتاج لإعادة تفكيرنا في تعريف العاطفة، أياً كانت صلتها مع جنس الإنسان، أو عمره أو علاقاته. إذ تكمن المشكلة الحقيقة في الخلط بين العاطفة الجسدية وبين الجنس. إذا لم نفرق بين المشاعر وبين الفعل، عندها سنحاول طمس المشاعر. دعوني أضعها بعبارة ساذجة. إذا أردتم مشكلات في الأسرة، قلّصوا عواطفكم وأكثروا من المحظورات والمحرمات عن كل ما له علاقة بالجنس والنقاشات حوله.

إن إظهار العاطفة يحمل عدة معانٍ. لقد حضنت بقوة لدرجة أنني أردت فيها ضرب من يحتضنني. وفي أوقات أخرى يكون الاحتضان هو مقدمة للجماع، كذلك وببساطة هو إشارة للفت الانتباه، وللمحبة وتعبير عن الحنان، وسعي نحو الترحيب بالآخرين.

أتساءل عن مقدار العاطفة الصادقة التي تكمن بين أفراد الأسرة ولا يستمتعون بها؟ إن ذلك بسبب عبء التقاليد الاجتماعية عن العاطفة المزوجة بمفهوم الجنس.



دعونا نتكلم عن ذلك، لو أنك رأيت كمية الألم التي رأيتها أنا بوضوح والناتجة عن سلوكيات الكبت الجنسي اللاإنساني - سوف تقلب رأيك رأساً على عقب لتصل لحالة من القبول المفتوح والأنفة والمتعة، والتقدير العالي لروح الجنس. بالمقابل، وجدت أن كثيراً من الأسر يوظفون قاعدة:

" لا تستمع بالجنس- لك أو لغيرك- في شكل من الأشكال". فالبداية الشائعة لهذه القاعدة هو إنكار الجهاز التناسلي عدا ما وجد بالضرورة، "أبق أعضاءك التناسلية نظيفة وبعيدة عن النظر واللمس. واستعملها عند الضرورة وبقدر".

دون استثناء، كل شخص لديه مشكلات في الإشباع الجنسي في زواجه، أو قد يكون ألقي القبض عليه لجرائم جنسية، وتربى على ذلك العار الاجتماعي تجاه الجنس. سأستطرد أكثر. وإن جميع من رأيت ممن لديهم مشكلات يتعايشون معها، وكذلك المشكلات العاطفية، ومن نشؤوا بمفاهيم عن الجنس وارتباطه بالخزي والعار.

تلك التقاليد الاجتماعية تنطبق على: العري والعادة السرية ومزاولة الجنس،والحمل

والولادة والحيض والقذف، والبغاء، وجميع ممارسات الجنس، وفنون التصوير الجنسي الفوتوغرافي، والأفلام الإباحية.

العملية الجنسية خاصة بنا، وأعضاؤنا التناسلية كلها متكاملة مع ذواتنا. وما لم نقر بها بانفتاح، ونفهم ونثمن ونستمتع بجانبنا الجنسي، فنحن وبالحرف الواحد نمهد الطريق لآلامنا الشخصية.

مرة من المرات ترأست برنامجاً حول ثقافة الأسرة في إحدى المدارس الثانوية لما يقارب ثمانمائة طالب. جزء من البرنامج كان يتكلم عن الثقافة الجنسية. كان لدي صندوق يضع فيه الطلبة أسئلتهم لمن لا يستطيع أن يقول السؤال علناً. وعادة ما يكون الصندوق ممتلئاً. بعدها أناقش تلك الأسئلة أثناء الحصة الدراسية. فتقريباً جميع الطلبة كانوا يقولون لي أنهم لم يستطيعوا مناقشة تلك الأسئلة مع أهاليهم وذلك لثلاثة أسباب شائعة:

- الأول- أن الأسر يصبحون غاضبون منهم ويتهمونهم بسوء الخلق.
- الثاني- أن الأسر يشعرون بالخزي والعيب والإحراج فيتجهون للكذب.
- الثالث- ببساطة أنهم لا يعرفون الإجابات.

وهكذا يتجنب الطلبة سؤال أهاليهم وسؤال أنفسهم عن هذه الأسئلة. وبسبب هذا التجاهل المستمر وحصولهم على هذه المعلومات من مصادر أخرى؛ فقد كان الطلبة متمنين لي جداً أنني تقبلتهم وعلمتهم وأحببتهم فقد أحسوا بالمزيد من الرضا عن أنفسهم.

لا يغيب عن ذاكرتي سؤالان بالتحديد من طالب عمره ثمانية عشر عاماً "ما معنى أن يكون لدي كتل في السائل المنوي؟" وسؤال طالب عمره خمسة عشر عاماً "كيف لي أن أعلم إذا كانت أمي قد وصلت لسن اليأس؟ لأنها سريعة الغضب الآن. فإن كانت كذلك فسأتفهم وأعاملها بشكل جيد، وعدا ذلك سأقول لأمي كم هي أنانية. وهل أحتاج أن أقول ذلك لأبي؟".

كيف سيكون شعورك لو سئلت كولي أمر مثل هذه الأسئلة؟ كيف سترد؟

عند نهاية البرنامج سألني الطلبة إن كان من الممكن أن أعد برنامجاً آخر يخص أهاليهم فوافقت. فيما بعد حضر ربع الأسر للبرنامج. وكان لدي نفس الصندوق وجاءتني نفس الأسئلة تقريباً.

باختصار، بإمكاننا أن نسامح أنفسنا لعدم معرفتنا بتعقيدات جوانبنا الجنسية. ولكن، من الجانب النفسي يكون خطيرا أن نستمر بتجاهل المواضيع الجنسية تحت مبدأ «من العيب

أن نتكلم عن مثل هذه الأمور، مما يعني ضمناً أن هذه الأمور سيئة. وأننا ندفع ثمناً غالياً لمثل هذا التجاهل من خلال مجتمع الجريمة.

الخوف الموجود في أفراد الأسرة له علاقة بالعار الاجتماعي وقواعد الأسرار. ويقوم الكبار بذلك تحت مسمى حماية الأبناء.

وهناك تحريم اجتماعي آخر وجدته عند العائلات: غموض الكبار، وقد تم اختراعها من قبل الكبار بحجة حماية الصغار، هذه القاعدة تظهر عادة بعبارة «لا زلت صغيراً من أجل أن.....» والمضمون هنا أن عالم الكبار معقد ومخيف، وكبير جداً، وشرير واغوائي، وأن الصغار لا يفهمونه. فيعيش الطفل شعوراً وكأن هناك كلمة سحرية تنتظره حتى إذا ما كبر سيفتح له الباب تلقائياً. ووجدت كثيراً من الكبار الذين لم يكتشفوا الكلمة السحرية حتى الآن.

وفي الوقت نفسه فإن عبارة «لا زلت صغيراً من أجل أن.....» تتضمن أن عالم الأطفال هو مستوى متدنٍ ولسان حال الكبار يقول "أنت مجرد طفل، لا تعرف شيئاً"، أو يقولون "هذا طيش طفولي"، وبما أن هناك فجوة قائمة بين ما يفعله الطفل وبين ما يحب فعله، لذا فإن أفضل استعداد لذلك؛ هو تعليم الطفل كيف يصنع جسوراً لملء هذه الفجوة بدلاً من تفويت الفرص عليهم لعمل هذا.

جانب آخر من جوانب هذا التحريم الاجتماعي هي الأسرار، ومن أمثلة أسرار الأسر: ولادة طفلنا قبل زواجنا، أو أن طفلنا هو بالتبني، أو أن الأب في السجن. إن هذا النوع من الأسرار عادة ما يكون مغلفاً بالخزي.

إن من أكبر الأسرار في الأسرة هي تلك المتعلقة بالوالدين عندما كانا في فترة المراهقة، والقاعدة التي يتم إبرازها للأبناء كآباء "لم نرتكب أي شيء مخز في صغرنا، فالخزي فقط فيكم أنتم أيها الصغار".

هذه القاعدة تحدث باستمرار لدرجة أنك إذا رأيت والداً يتكلم عن تاريخ ابنه وما فعل، فانظر فوراً إلى سلوك الطفل هل له مثيل في تاريخ الوالدين أم لا. سلوك الطفل هنا ليس نسخة من فعل الوالدين لكنه قريب من ذلك.

عملي هنا في هذا المثال هو مساعدة الوالدين على التخلص من عارهم القديم حتى لا يغلقا على نفسيهما جزءً الأسرار، ليستطيعا بعدها التعامل مع طفليهما بعقلانية.

لا يقتصر الأمر على الأسرار القديمة فقط، فالأسرار التي تجري حالياً في الأسرة مغلفة



كذلك بمظاهر الخزي والعار. العديد من الآباء يحاولون أن يخفوا تلك الأسرار الجارية من أبنائهم "لحمايتهم". بعض هذه الأسرار التي مرت علي، الوالد أو الوالدة أو كليهما لديهما عشاق، أحدهما مدمن كحول، لا ينامان مع بعضهما. ومرة أخرى كثير منهم يقول لنفسه "ما دام أننا لا نتكلم في الأمر فلن يكون موجوداً"، وهذا لا يحصل أبداً إلا إذا كان جميع من (تحميهم) حولك هم بكم صم عمي.

والآن دعونا نلقي نظرة على ما اكتشفته من قواعدك المتعلقة بعملية التواصل في ثلاث مناطق:

- <u>التسلسل الإنساني وغير الإنساني</u>: يعني أن تطلب من نفسك أن تعيش مع قاعدة يستحيل العيش معها ولسان حالك يقول «مهما حدث لي يجب أن أبدو مبتسماً».
- <u>التسلسل العلني والسري</u>: بعض القواعد معلنة و بعضها البعض الآخر مخفية ومع ذلك وجب طاعتها ولسان الحال يقول «لا تتكلم بها، تظاهر بأنها غير موجودة».
- <u>تسلسل البناء والهدم</u>: مثال لطريقة بنّاءة لمعالجة أحد الأوضاع هو « لدينا مشكلات في شح الموارد المالية هذا الشهر، لنناقش ذلك سوياً». الطريقة الهدّامة لمعالجة الوضع» لا تتكلم معي عن متاعبك المالية، إنها مشكلتك».

دعونا نلخص ما ذكرناه في هذا الفصل، إن أي قاعدة تمنع أفراد الأسرة من الحديث عن «ماذا يحدث؟» و«ما الذي حدث؟»، هو بذور نامية لشخصيات وعائلات صعبة، جامدة، وجاهلة يصعب التوافق معها.

وبالمقابل، إذا استطعت أن تتواصل مع جميع أجزاء حياة الأسرة فإن هذه الأسرة ستتجه نحو الأفضل. إن الأسرة الأقرب لفرصة أن تكون أسرة سوية: هي التي يكون من قواعدها الحرية للجميع في نقاش ما يريدون حتى لو كان مؤلماً أو ممتعاً أو آثماً. وأعتقد أن أي شيء موجود في الحياة هو قابل للنقاش والفهم في عالم الإنسان.

تقريباً، الجميع لديه شيء (فضيحة) طي الكتمان. أليست لديك واحدة؟ في الأسر السوية هي ببساطة عبارة عن ذكرى للهفوات والزلات الإنسانية، ويمكن وبكل سهولة الحديث عنها والتعلم منها. في أسر أخرى يتم إخفاؤها والتكتم عليها والتعامل معها على أنها ذكرى

شـنيعة ومخيفة للنفس البشرية الدنيئة، ولا يمكن الحديث عنها. ربما من الصعب الحديث عن هذه الأشـياء الحساسـة في البداية، ولكنه ليس بالمستحيل. لأن الحديث عن هذه الأمور يساعد الأسرة على أن تتعلم كيف تتعامل مع صعوباتها ويساعدها على أن تعيش وتبقى وتنجو وتتطور في مثل هذه الأوضاع.

إن القواعـد أجـزاء حقيقية في تركيبة الأسـرة وعملها. فإذا أمكـن للقواعد أن تتغير، فالتواصل الاجتماعي بين أفراد الأسرة سيتغير. راجع تلك القواعد التي تعيشها. هل تستطيع أن تفهم المزيد منها الآن وما يحدث معك ومع أفراد أسـرتك؟ هل تسـمح لنفسـك بالتحدي وتغيـير بعضٍ منها؟ وتنحى نحو وعي جديد، وجـرأة جديدة، وأمل جديد في داخلك يخولك لتؤسس قواعد جديدة قابلة للتنفيذ.

الجرأة هو أن تسـمح لنفسك بقبول الأفكار الجديدة. تستطيع أن تطرد الأفكار القديمة وغـير المنسـجمة وتختار بدلاً منها أفكاراً اكتشـفتها بنفسـك أنها مفيـدة. إن ذلك منطقي جداً. لا شـيء يبقى للأبد دون أن يتغير. فكر فيما لديك من مسـتودع المؤونة، أو الثلاجة أو أدوات العدة. كل هذه الأشياء تحتاج لإعادة ترتيب أو تبديل أو إبعاد لمحتويات قديمة وإضافة محتويات جديدة.

بعـد مرور هذا الوقت، لعلك فكرت بقواعدك الخاصـة وتفحصـتها. مـا رأيك أن تقوم بعملية جرد القواعد للأسئلة الآتية:

- ما هي القواعد الخاصة بك؟
- ماذا حققت لك تلك القواعد؟
- ما هي التغييرات التي تحتاج إلى تنفيذها الآن؟
- أيٌّ من القواعد الخاصة بك مناسب؟
- أيٌّ من القواعد الخاصة بك يحتاج إلى إلغاء؟
- ما هي القواعد الجديدة التي تود إحلالها؟

ماذا تعتقد وما رأيك في القواعد التي لديك الآن؟ هل هي علنية وإنسانية وحديثة (الفئة الأولى)؟ أم هي سرية ولا إنسانية وعفا عليها الزمن (الفئة الثانية)؟ إذا كانت قواعدك من الفئة الثانية فأعتقد أنك وأفراد أسرتك لديكم كثير من العمل المهم والضروري لإنجازه. أما إذا كانت قواعدك من الفئة الأولى فلعل لديكم حفلة راقصة الآن.

10 الأنظمة: مغلقة أو مفتوحة؟



في هــذا الفصــل أود مناقشــة أمر قد يبـدو فــي البدايــة أن لا علاقــة وثيقــة لــه بالأسرة وصــناعة أفراد الأســرة، لكن ابق معي، انه مفهوم (النظام)، وهو مستعار من عالم الصــناعة والتجارة، وهو أوضح وسيلة لمعرفة المجموعات الإنسانية وكيف تعمل.

إن أي نظــام يحتــوي علــى عــدة أجزاء فردية. كل جزء هو جوهري ومرتبط بالجزء الآخر لإحراز حصيلة محددة، وكل جزء هو محفز للجــزء الآخر. فالنظــام لديه ترتيب وتسلســل يتحــدد مــن قبــل الأفعــال، ردود الأفعــال، والتفاعلات البينية للأجزاء. هــذا التفاعل الثابت والمطّرد يتحكــم بكيفية إظهار النظام لنفسه. النظام هو حي بوجود أجزائه الحالية.

يبدو ذلك معقداً؟ ليس بالضــبط، أنت تقوم بوضــع خميرة. طحين. مـاء. ســكر كل ذلك معــاً لعمل الخبز. فالخبز ليس له شــبيه من المحتويات التي وضــعتها ومــع ذلك فهو يحويها جميعاً.

البخار ليس شــبيهاً لمحتوياته الداخلية، نســمع كثيراً عن أننا هزمنا النظام. وكأن ذلك معناه أن النظام كله سيء. وهذا غير صحيح فقد يكون بعضه كذلك وبعضه لا.

مضــمون الأنظمــة أنها تفكر من أجل الأشــخاص. والأســر، والســلوكيات المجتمعية هي براهــين ذلك فــي كل مكان اليوم. في بداية الســبعينات عندما ظهر هــذا الكتاب لأول مرة كانت هناك بوادر ظهور مفاهيم الأنظمة.

نظام التشغيل يحتوي على الآتي:

- هدف أو غاية. لماذا هذا النظام موجود منذ البداية؟ في سياق الأسرة، الهدف هو التنمية للأفراد الجدد والتنمية المتقدمة للأفراد الموجودين مسبقاً.
- الأجزاء الحيوية: في سياق الأسرة، يقصد بها هنا الكبار والصغار ذكوراً وإناثاً.
- الترتيب لأجزاء العمل: في سياق الأسرة، يقصد به هنا مختلف أفراد الأسرة، وتقدير الذات والقواعد وعملية التواصل.
- القدرة على الحفاظ على طاقة النظام لعمل أجزائها: في سياق الأسرة، هذه القدرة تتأتى من الغذاء والمسكن والهواء والماء والنشاط، والمعتقدات التي تخص العواطف، وكل من الجانب الفكري، والجانب الجسدي، والجانب الاجتماعي، والجانب الروحي لحياة أفراد الأسرة وكيف يعمل كل ذلك سوياً.
- سبل التفاعل مع العالم الخارجي: في سياق الأسرة، وهذا معناه مرتبط بالمحتويات المتغيرة الجديدة منها والمختلفة.

هناك نوعان من الأنظمة: النظام المغلق والنظام المفتوح. والاختلاف الرئيس بينهما هو طبيعة تفاعلهما تجاه عملية التغيير من الداخل أو الخارج. ففي النظام المغلق، تجد أجزاءه صلبة ومتصلة جميعها أو منفصلة جميعها. وفي كلتا الحالتين فإن المعلومات لا تسري بين الأجزاء أو لا تسري من الخارج إلى الداخل، أو من الداخل إلى الخارج. وعندما تكون الأجزاء منفصلة، فإنها غالباً ما تظهر على أنها تعمل، والذي يحصل هنا أن المعلومات تبدأ بالتسرب لكن لغير هدى أو اتجاه فلا توجد حدود.

في النظام المفتوح، والذي هو عبارة أجزاء مترابطة، سريعة الاستجابة، حساسة ل بعضها البعض بعضاً وتسمح للمعلومات بالسريان بين البيئات الخارجية والداخلية.

أما إذا صنع أحدهم وبشكل متعمد نظاماً عائلياً أسرياً، فإن الخطوة الأولى هي عزل هذه الأسرة من التدخلات الخارجية وبصلابة ممارسة جميع الأنماط بثبات في كل الأوقات. والواقع هو أنني لا أعتقد أن أحداً يصنع نظاماً أسرياً مغلقاً بشكل متعمد. إن الأسر المغلقة تنشأ من معتقدات محددة:

- الناس عادة أشرار ويجب السيطرة عليهم لجعلهم طيبين.
- العلاقات يجب أن يتم ضبطها بالقوة، أو بالخوف من العقاب.
- هناك طريقة صحيحة واحدة، والشخص صاحب السلطة هو من يملكها.

- هناك دائما شخص ما يعرف ما هو الصالح لك.

هذه المعتقدات قوية جداً لأنها تعكس طبيعة منظور الأسرة للواقع الحقيقي. وهي تؤسس القواعد بناء على معتقداتها، وبعبارة أخرى تؤسس لأنظمة مغلقة تتصف ب:

- القوة والكفاءة هو أمر جوهري أما تقدير الذات فهو أمر ثانوي.
- الأفعال هي تابعة لهوى الزعيم.
- التغيير يجب مقاومته.

المعتقدات في الأنظمة المفتوحة تتصف ب:

- تقدير الذات هو أمر جوهري، أما القوة والكفاءة فهو أمر ثانوي.
- أفعالنا تابعة لمعتقداتنا.
- التغيير مرحب به ويعد طبيعياً ومرغوباً فيه.
- التواصل والنظام والقواعد كلها مترابطة مع بعضها البعض بعضاً.

إن معظم أنظمتنا الاجتماعية هي أنظمة مغلقة أو قريبة من ذلك. هناك القليل من التغيير المسموح به، وهو برأيي السبب الذي يجعل حياتنا الاجتماعية عرجاء.

نأتي الآن إلى سؤال فلسفي مهم. هل تؤمن أن من حق جميع أصناف البشر الأولوية في العيش الكريم؟ بالنسبة لي أعتقد ذلك بكل ما أوتيت من قوة.

لذا أقول وبكل جرأة أنني سأبذل قصارى جهدي لأساعد الأسر ذات الأنظمة المغلقة لتتحول إلى أنظمة مفتوحة. إن الأنظمة المفتوحة لها القدرة على الاختيار أن تفتح أو تغلق حسب الحاجة، ونحو ذلك والأهم هو الاختيار.

أعتقد أن البشر لا يمكنهم الازدهار في أنظمة مغلقة. وأقصى ما يستطيعونه هو البقاء. لكن البشر يريدون أكثر من ذلك، ومهمة المعالج النفسي هو رؤية النور المشع في كل فرد وأسرة وحل الغلاف الذي يحجب هذا النور.

بإمكاننا الآن أن نشير إلى عدد لا نهائي من أمثلة الأسر ذات النظام المغلق، ويتضمن ذلك المجتمعات الحالية ذات الطبيعة الديكتاتورية. مثل المدارس والسجون والكنائس أي دور العبادة والمجموعات السياسية.

ماذا عن حدود النظام في أسرتك؟ هل هي مفتوحة أم مغلقة؟ إذا كان التواصل الأسري الذي لديك الآن يعترض سبيل التنمية، وإذا كانت قواعدك لا إنسانية وسرية وقديمة؛ فغالباً

سيكون لديك نظام أسرة مغلق. أما إذا كان تواصلك الأسري يدعم التنمية وقواعدك إنسانية وعلنية ومحدثة؛ فإن لديك نظاماً مفتوحاً.

دعونا نعود الآن لتمرين سبق وأن عملناه لنمارسه مرة أخرى مع اختلاف في الأهداف والأسباب. أدع خمسة من أفراد أسرتك أو من الناس للعمل معك. بإمكانهم أن يكونوا من أسرتك أو زملاء أو موظفي عمل. كما عهدنا سابقاً، اطلب منهم اختيار اسم مستعار وأن يختار كل واحد منهم نمطاً تواصلياً سلبيا مانعاً للتنمية (المسترضي، اللوام، العقلاني المتطرف، المشتت/اللامبالي).

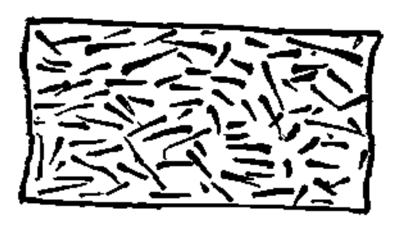
جربوا موضوعاً مشتركاً لتتناقشوا فيه لعشر دقائق كل حسب نمطه. لاحظ كيف هي طبيعة النظام فهو يظهر وحده، في السابق كنت أطلب عمل هذا التمرين مع ثلاثة أشخاص فقط لأرى ما يحدث لكل واحد على حدة. لكن، هذه المرة بإمكانك النظر كيف يتطور النظام المغلق. بالإضافة إلى الآم الظهر والصداع، وضعف تركيز السمع والإبصار، وسوف تشعر أنه مغلق عليك من الداخل.

إن الناس غرباء عنك يشكلون عبئاً اجتماعياً. وهم لا يعطون بعضهم بعضاً معلومات ولكنهم يتبادلون الأسى والألم فقط.

الآن جرب هذا التمرين نفسه لكن مع استجابة نمط (المنسجم)، هل ترى بداية النظام المفتوح؟ وهو عكس ما رأيته في تمرين النظام المغلق ستشعر أنك مرتخٍ أكثر، وصافي الذهن أكثر وجسدك مرتاح أكثر وتنفسك أسهل.

الرسم الآتي يوضح كيف ينطبق النظام المغلق على الأسر المضطربة، وكيف ينطبق النظام المفتوح على الأسر السوية.





تقدير الذات:	• منخفض.
التواصل:	• ملتوٍ وغير مباشر وضبابي وغير واضح، وعائم وغير محدد، ومفكك وغير منسجم، ومعيق للتنمية.

النمط	• اللوام- المسترضي- العقلاني المتطرف- المشتت/اللامبالي
القواعد	• سرية ومخفية ومنتهية الصلاحية وقديمة، ولا إنسانية. • ثابتة وغير متغيرة، وأصحابها يغيرون حاجاتهم لتتوافق مع القواعد، التعليقات عليها ممنوعة.
الحصيلة	• حوادث وفوضى وتدمير وغير ملائمة.
	• قيمة الذات تزداد اهتراءً وتشككاً وتعتمد أكثر فأكثر على الآخرين.

نظام مفتوح

تقدير الذات:	• عالٍ.
التواصل:	• مباشر وواضح ومحدد ومنسجم وداعم للتنمية.
النمط	• المنسجم (المعتدل)
القواعد	• الصراحة والعلنية والتحديث المستمر وقواعد إنسانية، والقواعد تتغير حسب حاجة الإنسان، وحرية التعليق على أي شيء.
الحصيلة	• متعلقة بالحقيقة والواقع، ومناسبة وبنّاءة.

قيمة الذات تنمو ويمكن الاعتماد عليها وذات ثقة عالية، وتجتذب المزيد من قيمة الذات.

حسناً، عندما يرتبط اثنان أو ثلاثة من الناس بأي شكل كان، يكون ارتباطهم من أجل هدف واحد مشترك، وتتحول العلاقات هنا إلى نظام. هذا يحدث لدى الأسر والأصدقاء والعمل.

متى ما تأسس ذلك فالنظام يظل يعمل باطراد، حتى دون براهين. فإذا كان نظاماً مغلقاً، فسيعمل النظام بناء على أسس الموت والبقاء، الصواب - والخطأ، وسيعمل الخوف على تغذية الأجواء. أما إذا كان النظام مفتوحاً فغالباً ما يعمل النظام بناء على أسس النمو والتودد والاختيار.

ضع وبكل بساطة، قيمتك عن نفسك،و نمط تواصلك، وامزجها مع قواعدك وكذلك معتقداتك، هل تجدها المزيج المكون لنظام أسرتك.

نمط التواصل السوي والقواعد الإنسانية تشكل النظام المفتوح، وتسمح لكل منتم لهذا النظام بالازدهار والتطور. أما نمط التواصل السلبي المعوج والقواعد غير الإنسانية يشكلان النظام المغلق فهو معوق ومشوه للتنمية والتطور.

إن ازدياد الوعي بهذه الأنظمة عادة ما يفتح الباب لأعضاء الأسرة ليصبحوا باحثين ويتوقفوا عن توبيخ أنفسهم وتوبيخ الآخرين عندما تسوء الأمور.

فيتخذ الناس أسئلة (كيف) بدلاً من أسئلة (لماذا). وبشكل عام فإن أسئلة (كيف) تقود إلى المعلومات والفهم، بينما أسئلة (لماذا) تتضمن اللوم وتستثير الدفاع.

إن أي شيء يتعلق بالدفاع يتعلق كذلك بالوعاء المنخفض ويقود إلى حصيلة غير مرغوبة. وهناك أمر آخر مهم في النظام وهو أن النظام يميل إلى الديمومة بذاته.

متى ما تأسس النظام، فالنظام سيبقى كما هو حتى يموت أو يغيره شيء ما، مثل أن تتفكك بعض الأجزاء بسبب الإهمال وقلة الرعاية، أو بسبب خلل ما، أو حدث يؤدي إلى كارثة تؤثر على النظام. أحياناً ربما حادثة صغيرة قد تسحق النظام، وقد يشير ذلك إلى أن مصممي النظام تصرفوا كما لو أن مبدأ التغيير في النظام لن يحدث.

إن كل عضو في النظام هو عامل مميز فهو إما أن يحافظ على النظام كما هو أو يساهم في تغييره. إن اكتشاف الجزء الخاص بك في النظام ورؤية الأجزاء الأخرى للآخرين هو أمر ممتع، ومع ذلك فقد يكون ذا خبرة مؤلمة. وبإمكانك بكل تأكيد رؤية أهمية النظام عندما تأخذ باعتبارك أن حياة الأسرة تعتمد وبدرجة كبيرة على النظام القائمة عليه.

دعونا نشاهد نظام الأسرة من زاوية أخرى. ربما مقارنة أخرى ستساعدنا على فهم هذه النقطة. في أي جهاز متحرك تجد أن كل قطعة مهما كان حجمها أو شكلها بالإمكان تجميعها معاً بتوازن ما، إما بتقصير أو إطالة أوتاره، أو بإعادة ترتيب أبعاده ومسافاته أو بتغيير وزنه. كذلك في الأسرة.



لا يوجد أحد في الأسرة مشابه لأي شخص. كل شخص هو مختلف عن الآخر وكذلك مختلف في نموه ومستوى تطوره. وكما في الجهاز المتحرك لا تستطيع أن تعيد ترتيب عضو دون العضو الآخر.

جرب هذا. خذ قطعاً مختلفة (أي أشياء) عن بعضها البعض بعضاً وحاول أن توازن فيما بينها. خذ من هذه الأشياء بعدد الأعضاء المحتلفين في أسرتك، وتخيل أنهم أفراد أسرتك. فكلما زادت القطع لديك زاد الاختلاف بينها، وكلما زاد الاختلاف بينها زاد التنوع بينها كما في الجهاز المتحرك ومن ثم زاد اهتمامك بها.

إذا حسمت مسألتك ووصلت على التوازن الذي تريد، فستكرر ما فعله كثير من الناس، بأن جعلت أول طريقة عرفتها هي أفضل طريقة أو هي الطريقة الصحيحة فقط. لكنك تجاهلت طرق أخرى لإيجاد التوازن لأسرتك لأنك تخاف من الخوض في التجارب.

وللإفلات من هذا المأزق، حاول أن تجد على الأقل طريقتين أخيرتين من أجل إيجاد التوازن بين القطع. هناك العديد من الطرق موجودة، وستصل للنقطة التي تريد إذا استطعت أن تجد ثلاث طرائق. وبناء على ذلك فالآن لديك ثلاثة خيارات، ولا ينبغي لك أن تعلق في واحدة.

إن الخدعة هنا، ومن أجل أن تصل إلى نظام أسري حيوي، فعليك أن تسمح لكل عضو من أفراد أسرتك بأن يكون له ولوحده مرتبة مقبولة بصدق لديك. وأن يستمتع بهذه المرتبة. لأن نجاح هذه الخدعة يجبر قدراتك على تغيير وتكييف (الروابط) في الأسرة التي تشبه الجهاز المتحرك. الروابط هي مشاعرك وقواعدك وأنماط التواصل. وهل هي جامدة أم مرنة؟

بينما أنت منشغل بالعمل في جهازك المتحرك، فكر في أجزاء الأسرة. إنها تقسّم إلى صنفين: الأطفال والكبار، ثم الذكور والإناث. حتى كنظرة لامحة لهذه المجموعة الصغيرة تظهر تنوعاً عظيماً لما يبذله الناس لبعضهم بعضاً في أي وقت من الأوقات.

لا توجد قاعدة قائمة تقول أنه يتحتم على شخص ما أن يتكفل بواجبات البذل والعطاء،

وأن على الباقي أن يتكفلوا بالأخذ والاستقبال. إلا أن بعض الأسر تعلّق نفسها بتعيين شخص معين كي يكون المعطاء، ولا يحدث أي تغيير. في الحياة العادية وحتى لو قبل شخص ما بأن يكون معطاءً فهو سيعطي لكن هذا لن يكون هذا دون ثمن باهظ. فربما سيكون للزوج القدرة على العطاء في وقت، وفي وقت آخر تكون الزوجة فقط قادرة على العطاء، وربما الابن. فالعديد من الأسر لديها قوانين دكتاتورية في من يعطي من:

- الأولاد دائماً يبذلون للفتيات
- الأمهات دائماً يبذلن للأطفال
- الأزواج دائماً يبذلون للزوجات

في النهاية، الجميع يتم غشهم. ولكنَّ، الحصيلة المثالية لأسرة ما اليوم هي نمو وتطور جميع أفرادها، وواجب الأسرة الاستفادة من جميع أجزائها لضمان هذا النمو والتطور.

كيف يوظف الكبار أنفسهم من أجل نمو وتطور الصغار؟ وكيف يوظف الصغار أنفسهم من أجل نمو وتطور الكبار؟ وكيف للذكور أن يجعلوا التنمية ممكنة للإناث؟ وكيف للإناث أن يجعلن التنمية ممكنة للذكور؟ كيف يساعد الجميع بعضهم بعضاً: الكبار والأطفال، الصغار والكبار؟ هذه هي أسئلة نوعية في الأسر التي ترغب أن تكون أسراً سوية.

كل مجموعة من هذه المجموعات لديها عالمها الخاص الذي لا يشاركه بقية المجموعات المكملة لها. يذكرني ذلك بعالمنا المحترم، الذي يعرض مجموعة من المحفزات لكنهم لا يضيفون فقط الفوائد الربوبية لكنهم يضخمون الواقع الذي نعيش فيه.

لا توجد امرأة تعرف شعور أن يكون لديها قضيب مثل الرجل؟ ولا يوجد رجل يعرف معنى الشعور بالحمل؟.

إن كثيراً من الكبار بعيدون كل البعد، بل إنهم قد نسوا كيف يعيش الأطفال فرحتهم وما معنى استمتاعهم البسيط بالحياة. إن المشاركة البسيطة بين المجموعات ستساعد كثيراً في مثل هذه الحالات.



جميع الأسر متوازنة. والسؤال هو: ما هو الثمن الذي دفعته هذه الأسر للحفاظ على هذا التوازن؟ أعتقد أن الرهان عالٍ جداً بالنظر لطبيعة النظام في أسرتك. الأسرة هي المكان الوحيد في العالم الذي نتوقع فيه كلنا أن تكون سوية: أما النفوس الساكنة المكلومة، فتحاول رفع تقديرها لذاتها وفي الوقت نفسه تحاول إنجاز أمورها بإتقان.

الأسرة هي المكان الأكثر وضوحاً لتعلم الاعتدال والنمو والتطور. ومن أجل الحصول على تلك الأهداف لنصبح بصدق أكثر حيوية، نحتاج إلى أن يكون لدينا متابعة مستمرة ومتغيرة، وإعادة لهيكلة الأسرة مرة أخرى. ولن يتأتى ذلك إلا من خلال النظام المفتوح.

11 الزوجان مهندسا بناء الأسرة

لماذا أقدمت على الزواج؟ لماذا أقدمت على الزواج من هذه الزوجة بالذات؟ لماذا أقدمت على الزواج عندما اخترت ذلك؟ الاحتمالات كالآتي، مهما كانت إجابتك. إن أسباب زواجك أظهرت فرصاً لإضافة شيء لحياتك. فقط الشخص غير الاعتيادي فقط لأسباب غير اعتيادية يفكر أن زواجه سيجعل حياته أتعس.

لديك آمال واعدة، إنني متأكدة من ذلك، وأمورك ستتحسن كثيراً بعد زواجك. هذه الأحلام هي جزء من الهندسة المعمارية التي تنوي إنشاءها في أسرتك. فعندما يحدث شيء لتلك الأحلام فإن خيوط الطلاق تبدأ بالظهور. وتبدأ بالاستمرار غالباً ما لم يقرر الطرفان التعهد لنفسيهما أنهما مستمران في زواجهما حتى الموت أو التغيير.

هذا الفصل يتكلم عن متعة العلاقات الإنسانية بالإضافة إلى التهديدات المحتملة لهذه العلاقات التي قد تصل لمستوى تدميرها.

في ثقافتنا الغربية معظمنا يقول أنني تزوجت هذا الإنسان بسبب الحب. وكذلك لدينا توقعاتنا بأن حياتنا ستتجه إلى الأفضل لما سيقدمه هذا الحب لنا حسب تفكيرنا: الاهتمام والإشباع الجنسي والأبناء، والمنزلة الرفيعة والاستقرار والشعور أنه يحتاجني والاحتياج المادي، وهكذا.

اعتقاداتي عن الحب أن أُحِب وأن أُحَب. وأعتقد أن الحب يتضمن جنساً معه كذلك، وهو من أكثر المشاعر التي عرفها الإنسان روعة وجزالة.

دون أن يحِب الإنسان ويحَب، فإن نفس الإنسان وروحه تبور وتموت. ولكن الحب لا يمكنه أن يضطلع بجميع أعباء الحياة وتحقيق مطالبها التي تحتاج إلى الذكاء والمعلومات والوعي والكفاءة وكذلك الحيوية.

إن شعورنا بقيمة أنفسنا له علاقة بمدى مفهومنا وتعريفنا للحب، وما هي توقعاتنا منه. فكلما زاد تقديرنا لذاتنا قل اعتمادنا على البراهين الملموسة من حبيبنا بأننا أكفاء ويعتد

بنا ويعوّل علينا. والعكس صحيح، كلما قل شعورنا بقيمة ذاتنا كنا أميل إلى أن نعتمد على ضمانات مستمرة قد تقودنا إلى إساءة الظن بالحب وما يفعله.

الحب الحقيقي يعني "لا أضع قيوداً عليك، ولا أقبلها علي". إن كرامة كل شخص مقدرة. أحب وصف الحب كما كتبها خليل جبران[1] في «النبي»:

ليكن بين وجودكم معاً فسحات تفصل بعضكم عن بعض حتى ترقص أرياح السموات فيما بينكم أحبوا بعضكم بعضاً، ولكن لا تقيدوا المحبة بالقيود بل لتكن المحبة بحراً متموجاً بين شواطئ نفوسكم. وليملأ كل واحد منكم كأس رفيقه، ولكن لا تشربوا من كأس واحدة. وأعطوا من خبزكم، فكل واحد يعطي لرفيقه ولكن لا تأكلوا من الرغيف الواحد.

غنوا وارقصوا معاً وكونوا فرحين أبداً، ولكن فليكن كل منكم على حده.

كما أن أوتار القيثارة يقوم كل منها على حدة. ولكنها جميعاً تخرج نغماً واحداً.

ليعط كل منكم قلبه لرفيقه، ولكن حذار أن يكون هذا العطاء لأجل الحفظ لأن يد الله (الحياة) وحدها تستطيع أن تحتفظ بقلوبكم قفوا معاً ولكن لا يقرب أحدكم من الآخر كثيراً لأن عمودي المعبد يقفان منفصلين وشجرتا السنديانة والسروة لا تنمو الواحدة منهما في ظل رفيقته.

عد بالزمن إلى الوراء وحاول أن تتذكر ما كنت تأمل عند زواجك أن يسير للأحسن. ماذا كانت آمالك؟

دعوني أطلعكم على بعض الآمال التي شاركني بها بعض الناس عبر سنوات.

عادة ما تركز النساء في الحصول على رجل من بين العالم أجمع، يحبهن هن فقط ويقدرهن، ويتكلم بطريقة يشعرهن بأنوثتهن، ويتخذ المواقف الشجاعة من أجلهن ويريحهن، ويرضيهن جنسياً، ويقف إلى جانبهن في الأوقات العصيبة.

أما آمال الرجال، فهم يريدون امرأة تلائم احتياجهم، التي تفتتن بقوتهم وأجسادهم، والتي تنعتهم بأنهم أصحاب بصيرة في القيادة، والتي تكون مستعدة لمساعدتهم عندما يعبّرون عن احتياجاتهم، والتي تتحدث عن رغبتها بالجنس الجيد كما تتحدث عن رغبتها بالطعام الجيد، وأحد الرجال عبر عن نفسه قائلاً "أن تكون المرأة كلها لي فقط. وأحب أنها تحتاجني، وأنني مهم لها، وأنني محبوب ومحترم عندها- أنني ملك في بيتي".

---

1 «النبي» كتبه خليل جبران. الحقوق محفوظة 1923م لخليل جبران، جددت 1951م من إدارة س.ت.أ مؤسسة لخليل جبران وماري ج. جبران، طبعت مجدداً بترخيص من شركة ألفريد أ. نوف. – المؤلفة-



لا يوجد كثير من النساء أو الرجال الذين رأوا تلك الصفات متحققة في علاقات أهاليهم. في الواقع، القليل من أهاليهم موجود. والآمال كلها معقودة بالقلوب. فأن الرجال والنساء معاً مرتبكون ومقاومون لفتح الأبواب للقلوب لما تريد. كثير من الناس يعتقد أن القلوب ضعيفة. ويعتقدون أن القوة في العقل لا القلب.

نحن ننسى أن المعماري الماهر يعتمد على الاثنين. القدرة على بناء العلاقات التي تعمل بشكل جيد والسعادة بشكل جيد على حد سواء.

في بداية حياتي المهنية، كنت حائرة لأن العديد من الناس لا يحصلون على ما يريدون، مهما عملوا بجد، فكان مما تعلمته، وبكل حزن أن أغلب الفشل يعود للجهل بسبب السذاجة والتوقعات اللاواقعية لما يحققه الحب، وعدم القدرة على التواصل بوضوح.

في البداية، غالباً ما يتزوج الناس شركاءهم وهم لا يعرفونهم حق المعرفة. فالتجاذب الجنسي قد يجمعهم سوياً، لكن ذلك قد لا يضمن توافقهم أو حتى صداقتهم. الناس المنسجمون مع أنفسهم يدركون أنهم قد يكونون جذابين جنسياً لغيرهم. لتكون لديك القدرة على جعل حياتك مرضية وبديعة مع شخص آخر فإن ذلك يتطلب التوافق في أمور أخرى كثيرة.

نحن نقضي وقتاً قليلاً مع بعضنا في الفراش. وحتى لا تفهموني خطأ، أقول أن الاستجابة الجنسية مهمة لخلق المودة بين البالغين، لكن، كذلك أقول أن الحصول على الرضا اليومي يوماً بعد يوم، يتطلب أكثر من مجرد التجاذب الجنسي فقط، وإن حدث ووجد في بعض الحالات ولأسباب كثيرة، فالجانب الجنسي هنا ليس بتلك الفعالية وبإمكانه جعل العلاقة تزدهر أكثر.

أعتقد أن القليل من الصغار ترعرعوا عبر نماذج صحية وبيئات جنسية مرضية بسبب

عناية آبائهم بذلك، وما عاصروه زمن آبائهم وما جرى بينهم غالباً لم يقترب من الطبيعة الرومانسية المنتشرة التي تعيشها ثقافة مجتمعنا اليوم.

قد سمعت بالغون يعبرون عن تساؤلهم في حيرة كيف تعرف والديهم على بعضهما البعض أصلاً. بل إنك ستجد لديهم صعوبة في تخيل والديهم مع بعضهم في السرير أو في علاقتهم الرومانسية.

من المحزن أن الأطفال لم يتعرفوا على آبائهم عندما كانوا أصغر سناً، عندما كانا عاشقين، وكانا يتبادلان الغزل مع بعضهما، ومع مرور الوقت وعندما يكبر الصغار فإنهم يبدؤون في ملاحظة علاقة والديهم، التي سرعان ما تضمحل الرومانسية فيها بينهما أو تكون قد دفنت تحت الأرض.

مع عدم ضرورة معرفة ذلك، فالوالدان هما مهندسا العلاقة الرومانسية والجنسية لأطفالهما. إن للحميمية الجنسية أثر قوي جداً. وما لدينا من خبرات وتجارب يومية في حياتنا له تأثير قوي جداً علينا أيضاً. وأغلب الناس حتى لو كانوا غير مرتاحين لبعضهم بعضاً وتجدهم باقين مع بعضهم بسبب الحميمية الجنسية على أن يكونوا مرتاحين لبعضهم ليس لشيء إلا لقوتها.

ألم ترَ سيدة كان أبوها قاسياً تزوجت من زوج قاس؟ وألم ترى كذلك رجلاً كانت له أم نكدية تزوج من امرأة نكدية كذلك؟ الناس غالباً ما يختارون أشباه أسرهم كشركاء للحياة. وليس بسبب الوراثة ولكنهم ببساطة يتبعون نمط الأسرة التي ترعرعوا بها.

اقتربنا أكثر في الحديث عن تربية الأبناء، وأريد أن أحتفظ بهذا الموضوع المهم للفصل القادم، الآن أريدك أن تركز على العلاقة الثنائية بين الرجل والمرأة.

كل زوجين لديهم ثلاثة أجزاء: أنا، أنت نحن، شخصين اثنين وثلاثة أجزاء، كلٌّ مميز، وكلٌّ لديه حياته التي تخصه، وكلٌّ يُيَسّر حياة الآخر، لذا، فأنا أجعل حياتك أكثر يسراً، وأنت تجعل حياتي أكثر يسراً، ونحن مع بعضنا نيسر حياة بعضنا.

إن مدى استمرارية انتعاش حب الاثنين لبعضهما البعض يعتمد على كيفية توظيف الزوجين للأجزاء الثلاث من أجل أن تعمل، وكيف تعمل الأجزاء معاً أطلق عليه مسمى "العملية" والتي هي في غاية الأهمية في الزواج. وكمثال، فالطرفان يحتاجان ليصلا إلى قرار عن شيء ما كان من المعتاد أن يصلا إليه سابقاً كل لوحده، مثل المال والطعام والترفيه والعمل والدين.

الحــب هو الشعور الذي يقدح شرارة الزواج، لكننا نتكلم عن الحياة اليومية في المعيشة هنا، -إنها العملية- التي ستحدد كيف سيستقيم الزواج لاحقاً.

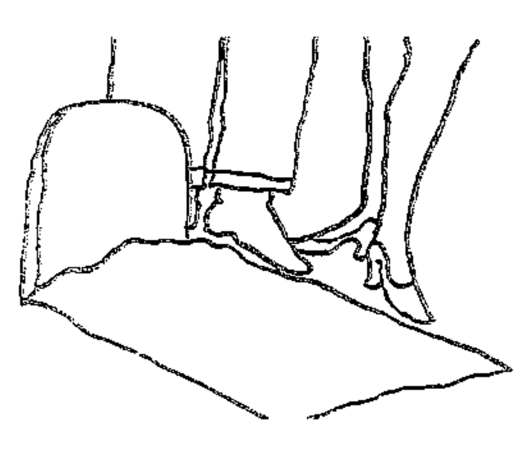
أجد أن الحب من الممكن أن يزدهر فقط إذا كانت هناك مساحة للأجزاء الثلاث كاملة، دون هيمنــة جــزء أحدهم على آخر. وأن العامل الأحــادي الأكثر أهمية في علاقة الحب بين الطرفين هو شعور كل طرف بقيمته عن نفسه لنفسه. وبالتالي يؤثر هذا على تعبير كل طرف بقيمتــه عــن ذاته، وما هي مطالــب كل منهما للآخر. وكيف يتصــرف كل طرف تجاه الآخر كنتيجة لذلك.

سأتكلم بإسهاب عن هذا الموضوع في فصل "الاقتران الإيجابي[1]".

الحب هو شعور. لا يمكن أن يكون رسمياً، إما أنه يوجد أو لا يوجد. يأتي دون سبب. ومن أجــل أن يستمــر وينمو فلا بد أن تتــم تغذيته. فالحب كالبذرة التي تربــو لتشق طريقها فوق الأرض. ودون تغذية جيدة واضاءة جيدة وسقاية جيدة، قد يموت. فالمحبة المغمورة بمشاعر الود تزدهر في الزيجات فقط إذا فهم الطرفان أن حبهما يحتاج للرعاية والعناية يومياً.

فقد يزلّ جميع الأزواج ويخطئون ويتعثرون في وقت من الأوقات. والكل لديه بعض الآلام، وخيبة الأمل، وسوء الفهم. وإن مدى تجاوزهم لكل ذلك يعتمد مرة أخرى على العمليات التي تجري فيما بينهم.

لقــد رأيــت كثيراً من زيجات الذين بــدؤوا بمشاعر حب بينهم لكــن، فيما بعد امتزجت تلــك المشاعر بمشاعــر الغضــب والعجز. وتلاشــى الحــب خلفهــا. وعندمــا تمــت مساعدتهمــا ليفهما ويغيرا العملية لديهما اشتعلت شرارة الحــب بينهما مرة أخرى. وفــي المقابل. بعضــ الأزواج تحملوا الكثير لدرجة أنهما لبعضهما بعضاً مجرد موتى.



وبمــا أننــي لســت ماهــرة فــي إحياء الموتــى. فأظن أن الطريقــة المثلى لمثل هذه الحــالات هو ترتيــب جنــازة مناسبة لهذه العلاقة لتبدأ مــن جديد من البداية. فإذا

1 الفصل الحادي والعشرون.- المترجم-

حصل ذلك لك أو يمكن أن يحصل حالياً لك. فاستعمل خبراتك لتتعلم منها وتنتفع.

إن الفرص في وجود أمور متشابهة مشتركة بين الزوجين، قد تصل لنسبة 100% . ومع ذلك فإن الفرص لوجود أمور مختلفة ومتضادة عن بعضهم بعضاً هي 100% كذلك. وعندما يرزقون بأطفال فإن هذه المختلفات تبدأ بالوضوح أكثر، وخاصة عند اتخاذ القرارات التي تعد أمراً رئيساً في عملية الزواج.

عند كثير من الأزواج فإن اتخاذ القرارات يصبح معركة، سواء أكانت صامتة أم صاخبة، وهي من له الحق أن يقول للآخر ما عليه فعله. عندما تكون تلك هي المسالة فإن كل طرف يشعر بحالة سيئة عن نفسه وعن الطرف الآخر في كل مرة يتم فيها اتخاذ قرار ما. ويشعر كل طرف بالانعزال، والوحدة، والخيانة، ويسيطر عليه الغضب والإحباط والشعور بأنه ضحية.

وفي كل مرة يتم فيها اتخاذ قرار فإن تقدير الشخص لنفسه يتم وضعه على الطاولة جانباً. وبعد مدة كافية من الشجارات والمعارك فإن شعور الحب بين الطرفين يتلاشى.

أحياناً يحاول الزوجان أن يتجنبا هذه المشكلات بأن يتفقا علىأن يكون لأحدهما الزعامة، ويتبعه الطرف الآخر بالقرارات. وآخرون يتفقون على جعل طرف ثالث يقوم باتخاذ القرار مثل الأصهار أو الأبناء أو أن يثقا بطرف خارج الأسرة. في النهاية سيتم اتخاذ جميع القرارات. لكن كيف؟ وماذا يحصل كنتيجة لذلك؟

دعونا نلتقط بعض أنماط الاستجابات التي تكلمنا عنها في فصل (التواصل) ونطبقها في كيفية اتخاذ القرار لدى الزوجين:

هل يتم ذلك عن طريق، الاسترضاء؟ العنترية؟ المحاضرات؟! للامبالاة؟ التصرف بغرابة؟ الاعتدال؟

من يصدر القرار؟ كيف يتم إصدار القرار؟ هل تنظرون جميعاً إلى القرار من أكثر من زاوية،أو بواقعية، وباستعمال مواهب الجميع؟

هل تظهر معرفتك بالفرق بين الكفاءة في التعامل مع المال وبين تقدير الذات؟ (كتابة شيك هي كتابة شيك، وهي ليست طريقة لإظهار الحب أو عدم إظهار الحب).

باستعمال أنماط التواصل وإيماءاتها الجسدية، استخرج أهم القرارات التي اتخذتها حديثاً. بعدها، حاول أن تتذكر بالضبط كيف تم التوصل للقرار. هل هناك أي تشابهات؟

إليك مثال، قبل الزواج، كان هناك رجل اسمه "مانويل" أدار شؤونه المالية، وفتاة اسمها "أليسا" كذلك أدارة شؤونها المالية، ثم تزوجا، ثم أرادا أن يديرا أمورهما المالية معاً، وهذا تطلب قراراً كبيراً، ربما كان الأكبر منذ زواجهما. "مانويل" قال بثقة: "حسناً، أنا رجل البيت، سأدير شؤون المال هنا، بجانب أن أبي دائماً كان يفعل ذلك".

"أليسا" ردت بشيء من السخرية. "مانويل، كيف تفعل ذلك؟ يا لك من مبذر! بالطبع سوف أقوم أنا بإدارة شؤوننا المالية. بجانب أن أمي عادة كانت تفعل ذلك"

"مانويل" أجاب بهدوء "حسناً، إذا أردتها بهذه الطريقة. فلا بأس، لقد ظننت أنه بما أنني زوجك، وتحبينني، فستجعلينني أدير شؤون المال. في النهاية هذا عمل الرجال".

"أليسا" قالت بخوف "طبعا يا مانويل، طبعاً أحبك، أبداً لن أجرح مشاعرك. دعنا لا نتكلم عن هذا الموضوع بعد الآن. تعال إلي، أعطني قبلة".

ما هو تعليقك لمشهد عملية اتخاذ القرار هذه؟ أين برأيك سيتجه ذلك؟ هل سيزداد الحب أم سينقص؟

بعد مرور خمس سنوات، "أليسا" تخاطب مانويل بغضب "هذه الشركة هددت بمقاضاتنا، أنت لم تدفع الفواتير! سئمت من مراوغة محصلي الفواتير، سأتولى مسؤولية المال، ولا يهمني ما تظنه!"

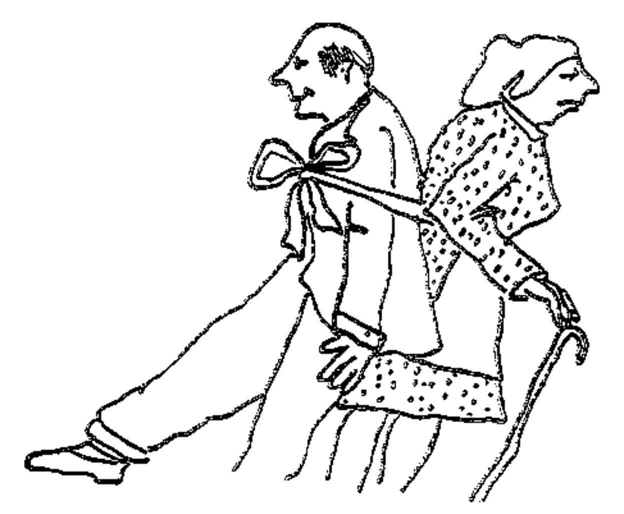
"مانويل" ينفجر "ما بك بحق الجحيم! اذهبي، وتولِّ ما تريدين لننظر كيف ستتحسن الأمور".

هل بإمكانك معرفة مشكلتهم؟ لا يستطيعون التفريق بين تقديرهم لذاتهم وبين التكيف مع شؤونهم المالية. غالباً لا يوجد شيء أكثر أهمية من تنمية الحب في العلاقات والمحافظة عليه (أو قتلها) مما في عملية اتخاذ القرارات. إن الفرق بين مشكلة الاستجواب وبين الشعور بقيمة الذات حول هذا الخلاف هو معرفة قيمة وجدارة التعلم.

دعونا نتجه لأمر مختلف الآن. دعونا نأخذ بعين الاعتبار بعض الاختلافات الأساسية بين الخطوبة والزواج، والمشكلات الكامنة في هذه الاختلافات. ففي الخطوبة وخلال المغازلة؛ اثنان ينظران لبعضهما البعض من منظور مخطط له. فهما قد رتبا حياتيهما لإيجاد مساحة لكل منهما للآخر. وكل واحد منهما جعل الآخر من أولوياته. وهذا بطبيعة الحال سيعطي لكل منهما شعوراً مفاده أنه يراني شخصاً مهماً عنده.

بعد الزواج، هذا الشعور معرض لتغير جذري. في فترة الخطوبة من السهل نسيان أن

الطرف الآخر لديه أسرة، وأصدقاء، ومسؤوليات عمل، ومصالح خاصة، والتزامات مهمة أخرى. الخطوبة هي وضع بديل ما دمنا في هذه الحياة. بعد الزواج، فإن تلك الارتباطات الحياتية تبدأ بالمزاحمة والظهور.



عندما يكون شعور طرف ما أنه كل شيء بالنسبة للطرف الآخر فعليه مشاركته الارتباطات الحياتية تلك والمسؤوليات المرهقة، وهنا تبدأ المشكلات. وكما كان سالفاً في فترة الخطوبة فإنه من الصعب أن تبدأ بالاقتناع أنك لست مركز الانتباه لدى حياة الطرف الآخر. والمصارحة مثل قول "لم أكن أدري أنك ملتصق جداً بأمك هكذا" أو "لم أكن أعتقد أنك تحب لعب دور الزعيم كثيراً"، إن مثل هذه المصارحات هي قيود تحدث لتقود إلى المزيد من الإحباط وخيبة الأمل.

إن أفضل طريقة لمعالجة ذلك هو أن تجلس مع رفيق دربك وتتحدث معه عن الذي يحصل. بشكل متكرر، إن مظهر أحد الزوجين لافت لانتباه الزوج الآخر. أذكر مرة أن رجلاً تزوج من امرأة ذات مظهر أنيق. في المقابل، فإن أم الزوج دائماً يكون مظهرها رثاً وقد كان ينزعج من ذلك. وعندما بدت زوجته رثة لسبب من الأسباب، بدأ يتعامل معها بسلبية وبالطريقة نفسها التي كان يتعامل بها مع أمه. وكما لو أن العشاق لا يدركون أنهم عندما يتزوجون فإنهم يتزوجون أشخاصاً تصرفاتهم تصرفات بشر.

العديد من العشاق يخزنون أوهاماً مفادها — أنه بما أننا نحب بعضنا بعضاً، فكل الأمور ستحدث بطريقة عفوية وتلقائية. دعونا نقارن هذا الوضع لشخص ما يقول أنه يريد تشييد جسر. بالطبع لن يتمكن المهندس من بناء الجسر لمجرد أنه يحب الجسور ويعشقها، فهو يحتاج إلى أن يعرف بالضبط العملية التي هو مقدم عليها من أجل تشييد الجسر. القياس هنا ينطبق على العلاقة كذلك.

الخطيبـان يحتاجان إلى أن يعرفا العملية التي تشـيد تلـك العلاقة. الجدير بالذكر، أن الكثـير من العشـاق في الوقـت الحالي يدركون معنـى أن يكونوا مع بعضـهم، ويتكلمون عن الحياة الأسـرية، ويحضرون حصصاً بهذا الشأن بشكل شـائع. نحن نحتاج إلى الحب وإلى العملية للوصول لفن عمارة الأسرة ولا يجدي أحدهما دون الآخر.

دعونا نأخذ قياسنا هذا لأبعد من ذلك قليلاً. عامل البناء لهذا الجسر والذي يحب عمله سـوف يقوم بتحمل الجهد والإحباط معاً في سـبيل القيام بوظيفتـه. أكثر بكثير من العامل غير المبالي لبناء الجسور أو الذي لا يبالي بالمشكلات. بل حتى لو كان ذلك. فالمهندس الذي كرس نفسه لوظيفته يظل محتاجاً لحس التقدم في المشروع من أجل الاستمرار بالمثابرة.

إذن فيمـا يخص الخطيبان. إذا لم يحققـا آمالهما وأحلامهما في زواجهما بـ (كيف)، فالحـب يـزول. والعديد من الناس يعلمون أن حبهما قـد اختفى. ولكنهم لا يدركون ولو بقدر ضئيل أن سبب اختفاء هذا الحب هو «العملية، كيف» في زواجهما والتي أزاحت الحب بعيداً.

هل تتذكر مشـاعر الحـب لديك تجاه زوجك عندمـا تزوجتما؟ هل تتذكـر أفكارك في كيفيـة كـون حياتك مختلفة بعد الزواج؟ هـل تتذكر عندما فكرت أن العديد من المشـكلات سوف تحل بالحب؟ هل بالإمكان أن تشارك مع زوجك هذه المشاعر والمشكلات، ماذا حصل بشأنهما؟ هل تستطيع الآن أن تشكل أسـاساً لنموذج جديد وواقعي لعلاقتك مع زوجك؟

الزواج يكشف جوانب عديدة جداً للطرفين أكثر بكثير من مرحلة الخطوبة. إن العاشقين في الكثير من الأوقات لا يسـمحا لنفسـيهما بمعرفة عيوب الطرف الآخر، ربما لشـعورهما أنهما لو فعلا ذلك، فسوف يتعطل الزواج. رغم أن بعض العيوب واضحة جداً.

بعض العشـاق لديهم خطط لمعالجة عيوب الآخر والبعض الآخر يقبل عيوب عشيقه على أنها جزء من إنسانيته، ويعيش معه في سعادة وهنـاء.

وفي النهاية نجد أنه من المسـتحيل أن يعيش إنسان قريباً من إنسان آخر دون أن يحدث صـدام تجاه الصـفات غير المرغوب بها بينهما. وهذا هو الأصـل الأكثر أهمية لخيبة الأمل التي يشـعر بها الكثيرون. والأزواج بعد زواجهم والذين أتتهم الفكرة بعد السـكرة يقولون لي " لن تعرف أبداً حقيقة شخص حتى تتزوجه!! ".

وكأمثلـة لمزيـد من هذه الأفكار المضـللة والتي تقود لخيبة الأمل وفشـل الزواج أن امرأة تقول لنفسها "إنه يحتسي الخمر بإسراف، لكن بعدما نتزوج سأغمره بالحب حتى يقلع".

رجل آخر يقول "صـحيح أنها جاهلة قليلاً، لكن بعد زواجنا سـوف تذهب للدراسـة من

أجل إرضائي". أعرف رجلاً قال ذات مرة "لا أستطيع أن أطيق الطريقة التي تمضغ بها الملكة، لكني أحبها لدرجة أنني سأتغاضى عن ذلك".

أن يعيش اثنان مع بعضهما البعض ويكونا أسرة كوحدة واحدة إنه ليس بالأمر السهل. نجاحه هو أمر رائع للغاية أما فشله فهو مرعب.

دائماً كنت أشبه الزواج على أنه تأسيس شركة تجارية: وأن نجاح هذه الشركة يعتمد على تنظيمها الجيد لنفسها، وعندما تجد (كيف) تغذي العملية برمتها.

أعرف العديد من الناس الذين يحبون شركاءهم بعمق في فترات الخطوبة. ولكن زواجهما لم ينجح لأنهما لم ينسجما مع بعضيهما. ومرة أخرى، فإن الانجذاب المتبادل لا يكفي. بل كيف تتوافق مع شخص ما، وماذا تتوقع من الزواج، وكيف قد تتواصلا مع بعضكما؛ كل ذلك عوامل قوية تخلق نوعية الزواج فيما بعد.

إلا أن هناك مشكلة أساسية، وهي أن مجتمعنا يبني زواجه على الحب بشكل كامل وتام ثم يحمّل هذا الحب مطالب لدرجة أن الحب وحده لا يحتملها فينهار.

"إذا كنت تحبني فلن تفعل أشياء دوني"

"إذا كنت تحبني فستفعل ما أقوله لك"

"إذا كنت تحبني ستمنحني ما أريد"

"إذا كنت تحبني فستعرف ما أريد قبل أن أنطق به"



هذه أمثلة من الممارسات التي تحول الحب إلى ابتزاز، وأطلق على ذلك مسمى (البرائن).

وبدقة أكثر، «إذا شعرت أنه لا يعوّل علي كثيراً وإذا كان بيننا أنا وأنت علاقة مبنية على الحب فقط، عندها سأعتمد ببساطة على مجاملاتك لي، ورعايتك لي وموافقتك لي ومشاركتك أموالك، وهكذا، وذلك لتجعلني سعيداً، وإذا لم تظهر لي بشكل سرمدي أنك تعيش من أجلي فسأشعر أنني لا شيء». إن مثل هذه الممارسات بإمكانها أن تخنق العلاقة الزوجية.

أين أنت فيما خبرته حتى الآن عن الحب وأن تُحَب؟ إن مواجهة هذا السؤال سيساعدك تماماً لإعادة تشكيل ما تفعل وسيساعدك

بالفعل في إطالة أمد الحب بينكما. إذا طرحتما أسئلتكما وأجوبتكما في كلمات تنطق، فرفيقك سيدرك ما الذي يجري معك؟.

أمر آخر خطير هنا، هو ممارسة تقنية ما أسميه (البلورة السحرية)[1]، وهي أنك تفترض أنه بما أن هذا الشخص يحبك، أو أنك تحبه؛ فإنه يجب على كل شخص منكما المعرفة المسبقة باحتياجات الطرف المقابل ورغباته ومشاعره وأفكاره. وأن يتم التصرف بناء على ذلك. فإن لم تفعل ذلك فهذا يعني أنك لا تحبني أو أنني غير محبوبة لديك.

الحقيقة هي كالآتي، مهما كنا أنا أو أنت نحب بعضنا بعضاً: فهذا الحب لن يخبرني شيئاً عن حبك للسبانخ وكيف تحبينها أن تطبخ.

إن الظنون بين العاشقين قد تنجح في بعض المناطق في العلاقة. ولكنها تغدو الآن من مهددات علاقتهما مع بعض. فظنونهما وتخمينهما عن بعضيهما البعض ليس على صواب دائماً. كم عملت مع العشاق وقد كنت أشجعهم على التعاون معي والحديث بحرية. وعندما وصلت مع أحدهما إلى نقطة السؤال: تكلم بحرية عن ما يغيظك من صاحبك، وجدت الزوج يبكي بعاطفة جياشة قائلاً « أتمنى أن لا تطعمينني تلك السبانخ اللعينة دائماً»، بعدما صحت زوجته من الدهشة أجابت: « إنني أكره السبانخ، ظننت أنك تحبها. كنت أحاول إرضاءك».

عندما تقصيت معهما الموضوع، خلصت إلى الآتي، في وقت مبكر لزواجهما الزوجة سألت الزوج عما يحب أن يأكل. فأجابها أي شيء هي تحبه يكون مناسباً له، فقامت هي بعملية بحث سرية عما يحب زوجها من الطعام. كما أنها سمعته يؤنب ابن أخته ذات مرة لأنه لم يأكل طبق السبانخ الخاص به. ففسرت ذلك أن متعة زوجها في الطعام هو السبانخ.

الزوج لم يتذكر الحادثة لكنه تذكر مرة كيف كانت فكرته عن أخته من أبيه أنها مهملة لأنها لم تعلم ابنها أن يأكل الطعام بشكل جيد. طبعاً. قفزت بالسؤال البديهي الذي يقول كيف سكت أيها الزوج طول هذه المدة. وأنت تكره السبانخ وتأكلها دون تعليق. قال أنه لم يرد أن يجرح مشاعر زوجته. وأضاف بجانب ذلك « إذا كانت هي محبة للسبانخ فلم أرد أن أحرمها مما تحب».

استدار الزوج نحو زوجته وقال « ألم تلاحظي أنني كنت أقلل شيئا فشيئاً من أكل طبق السبانخ»، فقالت :«أووه» « لقد ظننت أنك تعمل حمية». فيما بعد، أعطت هذه التجربة

---

1 البلورة السحرية: كرة زجاجية اشتهرت في كتب التراث الأمريكي لقصص الأطفال عندما يقوم الساحر باستعمال البلورة لرؤية أفعال الآخرين من خلالها. – المترجم-

الزوجين ما يشـبه شعار الخطر فعندما يمارسان «البلورة السحرية» يقولان لبعضهما «تذكر السبانخ».

ربمـا لا يوجد زوجـان في العالم حصـل لهما ما حصـل لهذين بالطريقة نفسـها، لكن تخميني أن جميعكم لديكم أمثلة مشـابهة. وبالنظر للخلف، فإن هذه الحادثة تبدو سـخيفة تماماً لكنها تتكرر في الحدوث مرة بعد مرة.

خرافـة أخرى تدمر علاقة الحب بين الناس وهي التوقعات التي تقتضـي أن الحب يعني التشـابه. «عليك أن تفكر وتشـعر وتتصـرف مثلي طـوال الوقت، إذا لم تفعـل ذلك فأنت لا تحبني». من هذا المنظور فإن أي اختلافات بين الطرفين تعد مشاعر تهديد.

دعونا نلتفت للتشـابه والفروق للحظة. أعتقد أن إعجاب طرفين ببعضـهما هو بسـبب التشـابه، لكنهما يظلان معجبين ببعضـهما عبر السـنوات بسـبب قدرتهما على الاسـتمتاع بالفروق بينهما. وبعبارة أخرى، إذا لم يجد الناس أشباههم فلن يتقابلوا أبداً، وإذا لم يقابل النـاس مـن هو مختلف عنهم، فلـن يتمكنوا أن يكونـوا حقيقيين، ولن تنمو فيهم الإنسـانية الخالصة والعلاقة الحيوية مع بعضهم.

لا يمكن التعاطي مع الفروق بطريقة ناجحة حتى يعطى التشابه حقه وقدره. وعلى الرغم أن كل إنسان هو فريد من نوعه فجميعنا لدينا مميزات مشتركة.

إن كل إنسان:

- أتى إلى هذا العالم وقد خلق من خلال التقاء بويضـة المرأة مع الحيوان المنوي للرجل وولد من رحم امرأة.
- مغلف بالجلد الذي يحوي جميع أجهزة الجسم لاستمرارية الحياة والنمو.
- قابل لدراسته تشريحياً
- يحتاج للهواء، والطعام، والماء للبقاء.
- لديه دمـاغ يتمتع بالمنطق والقدرة على الرؤية، والسـماع، واللمس، والشـم، والتكلم، والشعور، والتفكير، والحركة، والاختيار (عدا الذين ولدوا متخلفين).
- لديه القدرة على الاستجابة.
- يشعر بالحياة.

أما بالنسبة للفروق، فالكثيرون تم تعليمهم الخوف من الفروق لأنهم رأوه بداية الخلاف

أو الشـجار. فالشـجار يمثل الغضـب، والغضـب يعني الموت. لذا من أجل أن نحيا نحتاج أن نتجنب الفروق.

إن الخلاف الناضج والصحي لا يعني بالضرورة الموت، بل يمكنه أن يجلب القرب والثقة. إن كلاً من (يتا بيرنهارد وجورج بيتش) أنجزا عملاً رائعاً فيما يعرف (بالشجار النظيف)، حيث يحتاج الزوجان إلى أن يمرّا بفترة شجار موسمية عند الحاجة. وأنا أؤيد الشجار النظيف، كلنا يعرف معنى الشجار القذر، وهو مخيف وقد يفضي إلى الموت.



لدينا تلك الصفات المشتركة التي ذكرناها سابقاً، ومع ذلك فنحن مختلفون عن جميع من حولنا، وهذه نتيجة طبيعية لكوننا بشر.

ما يقارب من خمسة مليارات شخص يعيش على هذه الأرض، كل منهم محددة هويته ببصمات أصابعه، لا توجد نسخة مطابقة للآخر؛ الكل فريد بنوعه. لذلك فإن أي شخصين مهما كان تشابههما سيجدان اختلافاً بينهما، إذن فلتحيى الفروق. وفكر كيف ستكون الحياة عقيمة ومملة إذا كنا جميعاً متشابهين. فالفروق تجلب لنا المتعة والتشويق والحيوية. وكذلك بالطبع، فهي تجلب معها بعض المشكلات. والتحدي هنا أن نكتشف طرق للتعامل مع فروقنا واختلافاتنا بطريقة بناءة. إذن كيف نستعمل اختلافاتنا كفرص للتعلم بدلاً من التعذر بها لخوض غمار الشقاق والحروب؟.

فالزوجان الحكيمان سيتوقان شوقاً ليتعلما الفروق بينهما مبكراً. فهما سيحاولان معرفة كيف سيجعلان من فروقهما ما يعمل لصالحهما بدلاً من عمله ضدهما. وبما أنهما مهندسا عمارة الأسرة فعملهما سيكون قدوة لا مثيل له لأطفالهما.

إذا كان تقديرك لذاتك عالياً، فسيتحتم عليك معرفة عدة أمور:

- لا يوجد اثنان متشابهان بل كل فريد بنوعه.
- لا يوجد اثنان لديهما التوقيت نفسه بالضبط في أداء الأمور، حتى لو كانا متشابهان في بعض الأمور. اثنان من الناس يحبان ستيك اللحم لكن ليس بالضرورة يحضران الطبخة بالطريقة نفسها ولا يشعر كليهما برغبةٍ لهذا النوع من الطعام في التوقيت نفسه.

ومن الأمور الجديرة بالتعلم، أنك لا تموت بسبب الوحدة، فالوحدة المتعاقبة عبارة عن حصيلة طبيعية لكونك إنساناً انعزالياً.

وبوصولي إلى نهاية هذا الفصل، أدرك أنني تكلمت كلاماً مهماً جداً عن التعقيدات الممكنة والمؤلمة تجاه تطور ونمو العلاقة بين الجنسين وجعلها أكثر رضاً. آمل أنني عرضتها بطريقة جعلت لديك بصيرة جديدة لآمال جديدة تحققها.

الطريقة التي يتم التعامل بها مع كل هذه التعقيدات تقع على عاتق الاتجاهات الآتية:

الاتجاه الأول: هو ما يخص اعتقادات الشخص عن الناس. مدركاً أن الناس قلما يحققون الكمال فيما يقمون به، والقليل منهم وبحسب تصميمهم المدمَّر يستطيعون مساعدتك في رؤية زوجك كإنسان عادي مثلك تماماً.

الاتجاه الثاني: له علاقة بإدراكك لنفسك، أو أن تتصل بذاتك، ثم تقدر بعدها أن تحدد أين أنت. لأن هذا الإدراك يساعدك في بناء الثقة والجرأة بنفسك.

الاتجاه الثالث: له علاقة بمعرفة نخاع عظمك الداخلي، إلا أنه يتحتم على كل إنسان الوقوف على قدميه. لا أحد إطلاقاً ينوب الوقوف بدلاً منك على قدميك. وهذا يجرنا إلى لب الموضوع، ويجرنا كذلك إلى الجوانب الجميلة في الحياة: لا أحد يستطيع أن يحمل حمل شخص آخر دون أن ينتهي بهما المطاف إلى أن يكونا قد تضررا نفسياً. فيما أسميناه (بالعملية) بين الزوجين أوجدنا فرصاً لا حصر لها من أجل استمتاع كل طرف بالطرف الآخر من خلال الجسد والفكر والمشاعر والأعمال التشويقية.

إن التحدي الذي أمامنا هو إيجاد حس عالٍ من تقدير الذات، والرغبة في المخاطرة، والحافز نحو خلق آفاق جديدة. نحن أبداً لن نعدم الإمكانات ما دامت أعيننا يقظة وجسدنا متأهباً.

12 عائلات من نوع خاص

أعداد كبيرة من الأطفال تمت تربيتهم والاعتناء بهم من قبل آخرين غير آبائهم وأمهاتهم. وأعني هنا الأسر التي شهدت طلاقاً، أو توفي أحد الوالدين فيها أو كلاهما، أو الآباء الذين لم يتزوجوا أصلاً، أو الآباء الذين تخلوا عن أطفالهم لأي سبب كان. وهناك تزايد بين أعداد الأطفال الذي يترعرعون لدى أزواج من جنس واحد وأغلبهم نساء.

عندما تتشكل أسرة جديدة لهؤلاء الأطفال يطلق على تلك العائلات، أسر زوج الأب أو الأم أو يطلق عليهم أسر التبني، أو يطلق عليهم أسر رعاية الأيتام واللقطاء، والمصطلح الذي أسمي به جميع تلك الأسر المتشكلة هو مصطلح (الأسر الخليط) . وعندما لا تتعرض الأسرة لإعادة التشكيل أطلق عليها الأسر (الأحادية)[1].

فإذا كنتم في مرحلة عملية التشكيل للأسرة الخليطة أو مرحلة التطور للأسرة الأحادية. اسمح لنفسك أن تصنف تلك الأسر على أنها درجة أولى في التفضيل. أسرتك بإمكانها أن تصبح مكاناً رائعاً للعيش. جميع الاحتمالات والتقنيات تقود لأن تجعلها كذلك. فكر في التحديات التي تحتاج إلى خوضها، وكن محققاً بوليسياً يغمره الحماس وحب التجربة.

الأسر متشابه كثيراً أكثر من اختلافاتها. وجميع العوامل المؤثرة التي استعرضتها مثل تقدير الذات، عملية التواصل، مهندسو الأسرة البالغين. تنطبق على الأسر الأحادية والخليطة كذلك. في حين أن تلك الأسر لديها جوانب إضافية حيث تبدو أحياناً مختلفة لأن هناك اعتبارات أخرى بسيطة قد تكون مختلفة.

جميع أشكال الأسر يمكن أن يتم تصنيفها كدرجة أولى. مع ترك القيادة لإبداع وانسجام البالغين.

الأسر الأحادية لديها تحديات خاصة. لأنها تتكون من ثلاثة أوجه: الوجه الأول: العائل

1 الأسر التي يرعاها احد الوالدين

الأول رحل والطرف الآخر لم يتزوج بعده، والوجه الثاني: طرف أعزب يتبنى طفلاً، والوجه الثالث: امرأة غير متزوجة تنجب طفلاً. إن الأسر الأحادية هذه بغض النظر عن أصلها عادة ما تكون أنثى مع أطفالها. والتحدي هو كيف لأسرة لديها عائل واحد فقط أن تكون أسرة نامية ومنتجة لنفسها ولأطفالها؟.

من هذه النقطة نبدأ برؤية أثر أشباح الماضي المظلمة في التأثير. ومن أجل خلق أسرة صحية، فإننا نحتاج إلى أن نضع السخط والغيظ والأسى جانباً. وهذا يثير تساؤلاً جانبياً، عن سبب كون هذه الأسرة أحادية أصلاً.

توجد مشكلة كبيرة في الأسر الأحادية وهي الصورة الموجودة عن الذكور والإناث. تجد أنه من السهولة بمكان للعائل الأحادي الذي بقي في الأسرة أن يعطي رسائل سلبية عمن تركته أو تركها وخاصة إذا ما كان الرحيل بسبب الطلاق، أو الهجر، أو أي شيء سبب ألماً فظيعاً.

فالمرأة التي تمكث مع أبنائها عليها أن تسعى جاهدة من أجل أن لا تعطيهم رسائل شائنة عن زوجها. فالولد الذي يسمع ذلك يجد صعوبة فيما بعد في تصديق أن الرجل الذكر هو إنسان جيد، فإذا لم يشعر أن الرجل الذكر هو إنسان جيد فكيف يستطيع الشعور تجاه نفسه بأنه إنسان جيد؟.

أما البنت فقد تكون أكثر تضرراً نفسياً عندما يكون لديها صورة مشوّهة عن الذكور. وقد يكون هذا هو أساس التعاسة للذكور في المستقبل. في هذه الأثناء، تجد أنه من السهولة للأم أن تجر ولدها الكبير لممارسة دور الزوج، وعليه فسيتسبب ذلك في التشويش عليه في ممارسة دور الابن مع أمه، ودوره كشقيق لإخوانه وأخواته.

ومع ازدياد عدد الأسر، نجد الأب هو العائل الوحيد، فهؤلاء الآباء عندما يجدون صعوبة في قدرتهم على توفير الاحتياجات لأطفالهم يحضرون عاملة منزلية للقيام بالإشراف على أعباء المنزل. فهل العاملة المنزلية هنا تراعي المودة العاطفية للأطفال؟ ويعتمد ذلك على شخصية العاملة المنزلية، ومواقف الأب، والأطفال أنفسهم. فالوضع هو كل شيء عدا أنه سهل، يحتاج هذا الوضع لصبر جميل وفهم لدور كل فرد في المجموعة.

وفي النهاية، بما أن أطفال الأسر الأحادية ليست لديهم خبرة كافية للعلاقات الإنسانية التي تجري بين الذكر والأنثى، فإنهم ينشؤون بفهم قاصر عن معنى هذه العلاقة. وهذا من الممكن أن يكون عاملاً موجوداً في الأسر ذات الجنس الواحد.

هذه المصاعب لا يمكن التغلب عليها، إنه من الممكن للمرأة أن يكون لديها موقف صحي ومقبول تجاه الذكور، وتكون ناضجة بما فيه الكفاية بأن لا تعطي أبناءها رسائل سلبية عن الذكور. ويكون لديها الإرادة لتدعم وتشجع العلاقة بين أبنائها وبين الذكور البالغين الذين تعرفهم وتعجب بهم.

من الممكن أن يكون ذلك من أسرتها أو أصدقاء زوجها. أو أصدقائها الذكور. وتستطيع أن تضع ابنها في دائرة الاهتمام عندما تطلب منه أن يكون مساعدها الأول في الأسرة، وتستطيع أن ترتب هذا عن طريق شرحها لابنها الفرق بين الكفاءة في مهمة ما محددة يكلف بها وبين تغيير دوره كاملاً.

وكمثال، فمن الطبيعي عندما تكون في السابعة عشرة من العمر أن تستطيع تركيب شرائح نوافذ المنزل وتكون طويلاً كفاية لهذا العمل أكثر من كونك ابن عشر سنوات. وتركيب شرائح النوافذ أو تنفيذ أي عمل آخر تحتاجه الأم لا يعني أن عليك أن تأخذ بزمام الأمور وتكون قائداً مع الأم طوال الوقت.

الأولاد في الأسرة الأحادية غالباً ما يواجهون فخاً عظيماً، وهي الأمومة المفرطة، أو أن تكون لديه صورة أن المرأة تريد أن تسيطر على المجتمع وينتهي به المطاف إلى الشعور أن الذكر هو لا شيء. وغالباً ما يكون هناك شعور لدى الذكر بحاجته إلى رعاية أمه العاجزة لأن ذلك يضعه في موضع لا يستطيع فيه أن يعتمد على حياة مستقلة.

إن العديد من الأولاد يكرس نفسه بالبقاء مع أمه دون أي اعتبار لحاجته الفطرية للجنس الآخر، أو يتمرد ويرحل عن المنزل، ويصاحبه شعور بأن النساء هن الأعداء. ثم بعد ذلك وكمرحلة ثانية يسيء إلى المرأة ويحقرها. وغالباً ما يعبث بحياتهن. إن الأسر الأحادية هي أساساً غير مكتملة ما دام هناك اعتبار لأهمية الحاضن التربوي. والبالغون الذي لديهم هذا العلم يستطيعون جعل ما ليس بمكتمل مكتملاً. وهذا يحتمل إرسال الأطفال بشكل دوري للعيش مع أسر محبة ومؤتمنة – إنه نوع من ترتيب لدور رعاية غير رسمية.

الطفلة الأنثى التي تعيش في أسرة أحادية بإمكانها أن تتعلم صوراً مشوّهة عن علاقة الرجل بالمرأة. وبكونها امرأة فإن تصرفاتها قد تنحى منحى الخادمة التي تعطي كل شيء ولا تأخذ شيئاً– وذلك من أجل أن تشعر نفسها بأن عليها فعل كل شيء بنفسها لتكون مستقلة تماماً.

الآن، دعونا نتجه إلى لأسر الخليطة. فالكثير قال وكتب عن تحضير الناس الجدد للزواج، وبالفعل، فقد قلت الشيء الكثير في هذا الكتاب. ولكني اشعر أنه ربما هذا النوع من

التحضير هو أيضاً مهم جداً للناس الذين سبق لهم الزواج من قبل، ويحاولون مرة أخرى، ولكن هذه المرة بوجود أطفال. جميع الأسر الخليطة تبدأ بمعوق كبير، وأعتقد أن هذا المعوق إذا فهم فبالإمكان تخطيه واستعماله لصالحها.

الأسر الخليطة لديها عوامل مشتركة. فهم يلملمون أجزاء أسرهم القديمة مع بعضها البعض ولديهم ثلاثة أشكال أساسية:

1 - امرأة لديها أطفال تتزوج من رجل ليس لديه أطفال.

2 - رجل لديه أطفال يتزوج من امرأة ليس لديها أطفال.

3 - الرجل والمرأة لديهم أطفال من زيجات سابقة.

في الحالة الأولى، تتكون الأسرة الخليطة من الزوجة وأطفالها والزوج، وكذلك الزوج السابق. في الحالة الثانية، تتكون الأسرة من الزوج وأطفاله والزوجة والزوجة السابقة. أما في الحالة الثالثة، فتتكون الأسرة من الزوجة وأطفالها والزوج السابق والزوج، وأطفاله والزوجة السابقة.

ورغم أن هؤلاء الناس يحتمل أو لا يحتمل أن يعيشوا تحت سقف واحد (غالباً لا)؛ إلا أنهم يعيشون في حياة بعضهم بعضاً بشكل سلبي أو إيجابي. فالمساحة يجب أن تكون مهيأة لهم جميعاً. لأن كل عضو لديه تفرده في نمو ونجاح الأسرة الخليطة. والعديد من الناس في الأسر الخليطة يحاولون العيش وكأن الطرف الآخر غير موجود. كل طرف من هؤلاء لديه سلطة بطريقة أو بأخرى. والمشكلات تبدأ بالظهور عندما لا يتمكنون من الحديث مع بعضهم بحرية؛ فهم خصوم أو في بعض الحالات أعداء في العلن.

تصور طفلاً يعيش عند أمه وزوج أمه بالمنزل، وأبوه وزوجة أبيه يعيشان في منزل في مكان آخر، جميع هؤلاء الأربعة يتكلمون عن مسؤولياتهم تجاهه. هل تستطيع أن تتخيل الجو الذي يعيشه هذا الطفل، بحيث أن كل بالغ من هؤلاء يطلب منه شيئاً مختلفاً، وخاصة إذا كانوا غير واعين لهذه الفكرة أو ليس لديهم أي تواصل فيما بينهم.

ماذا يفعل الطفل إذا واجه اتجاهين متعارضين؟ (أحياناً تزيد التعليمات المتضاربة عن أفراد الأسرة كلهم). ومن أجل مصلحة الطفل هناك أمران مهمان:

- الأول: أن يشجع الطفل من قبل الجميع على أن يخبرهم عن أي تعليمات متضادة تعطى له.
- الثاني: الكبار يحتاجون إلى أن يلتقوا دورياً بالطفل أو الأطفال لكي يكتشفوا ما يفعل

كل طرف، ويعرفوا على ماذا يجب أن ينقضوا أو يختلفوا.

الاحتمالات هنا أنه إذا كانت الأجواء بين البالغين مفتوحة بين بعضهم بعضاً فيما يفعلونه؛ فعلى الأقل يستطيع الطفل هنا الاختيار دون الحاجة لأن يكون صندوق أسرار مغلق للكبار- والمشكلة التي تظهر غالباً هي بين الوالدين المطلقين اللذين لا يزالان يعدان بعضهما البعض أنهما أعداء، ويستعملان أبناءهما كجواسيس بينهم.



أتذكر فتاة عمرها ستة عشر عاماً كانت تتصرف بجنون وإحباط بشكل مستمر. اتضح أنها عاشت مع أمها وزوج أمها، حيث تمضي نهاية الأسبوع مع أبيها وخطيبته، ثم تذهب لأمها وزوج أمها في عطلة نهاية الأسبوع التي تليها، ثم تذهب لجديها في عطلة نهاية الأسبوع التي بعدها.

كان الكبار في كل مرة يسألونها ما الذي حصل في الأماكن الأخرى، بل إنهم جعلوها تعدهم ألا تخبر أي طرف ما الذي حصل لها معهم. والجانب المحزن في القصة أن جميع هؤلاء البالغين يحبون الفتاة ويريدون مساعدتها، ولكن بشكل غير متعمد حمّلوها عبئاً ثقيلاً بسبب غيرتهم وتنافسهم وغيظهم من بعضهم بعضاً.

وهذا الشيء نفسه من الممكن أن يتكرر في الأسر الطبيعية، مع الزوج والزوجة. عندما لا يكونون مباشرين وصريحين مع بعضهم بعضاً. فهما يطلبان من ابنهما وبشكل غير مكتوب أن يتعامل مع الشيء الذي لا يستطيعا هما التعامل معه. بالطبع. الابن لا يستطيع أن يفعل ذلك بطريقة صحيحة، وغالباً ما يستجيب بأن يصبح مريضاً أو سيئاً أو مجنوناً أو غبياً أو جميع هذه الأشياء.

ليس هناك حاجة لأن أقول، أنني في الجلسة الإرشادية عندما أجمعهم جميعاً مع البنت ذات الستة عشر عاماً فإننا نخوض جلسة عاصفة لساعات حتى تخرج جميع الحقائق على الطاولة. وقد تم رصف الطريق للفتاة حتى لا تحتاج أن تتصرف بجنون أو إحباط. وهذا لم يحدث في ليلة وضحاها، وهي كانت تحتاج إلى بناء الثقة معهم من جديد.

إنه أمر يصب في مصلحة الطفل وفائدته أن يكون جميع الكبار حوله منفتحين على بعضهم بعضاً، ويتحملون مسؤولية ما يشعرون به ويفكرون فيه. وأن تكون منفتحاً على

شخص ما هذا لا يعني أنه يجب عليك أن تحبه. والزوجان المفترقان ليسا ملزمين على الاستمرار في حب بعضهما، لكن بالإمكان أن يكونا منفتحين على بعضهما البعض لا أن يدسا مشاكلهما في الطفل. وهذا يعد أكبر مشكلة تواجه الأسر الخليطة وهي: كيفية إبقاء الطفل حراً من عبء الكبار.

حقيقة أنَّ الأسرة (أسرة ممزوجة) لا يعني أنها عائق لحياة أسرية سعيدة لذاتها. لقد رأيت أشخاصاً كوّنوا أسراً خليطة ذات أطياف متعددة وعاشوا حياة أسرية ناجحة جداً. ولعمل ذلك، فهم يحتاجون إلى إدراك عوائق محتملة وأن يتعاملوا معها بحب وواقعية وبانسجام أخلاقي.

مرة أخرى، العملية التي تجري فيما بين أفراد الأسرة تحدد ما يحدث لهذه الأسرة. دعونا نتفحص بعض المشكلات بالتفصيل لشخص مطلق، وشرع في زواج جديد، فتجربة الطلاق نفسها غالباً ما تكون مؤلمة. فحصول الطلاق يجلب خيبة الأمل، ومن المحتمل نشوء ضعف الثقة لدى المطلق لدرجة أن الطرف الثاني بعد الزواج الثاني يحتاج إلى أن يمارس دوراً أصعب لإنجاح العلاقة مما كان في الزواج الأول، ولسان حال الزوج المطلق يقول "تحتاجين أن تثبتي لي أنك أفضل من الزوجة الأولى". فالأشخاص الذين يتزوجون مرة أخرى بعد طلاقهم قد احترقوا لمرة ولن ينسوا ذلك بسهولة.

ومن أجل ذلك من الأهمية بمكان للشخص المطلق أن يتمعن في تجربة طلاقه، ويفهم تلك الفترة ويستخرج منها ما يساعده في التعلم من تلك التجربة.

هذا أفضل بكثير من أن يرثي هذا الشخص نفسه ويلوم قدره، ويحمل حقداً أو معاناة خيبة أمل كبيرة.

والمرأة التي لديها أطفال وتتزوج مرة أخرى تميل إلى معاملة أبنائها وكأنهم أملاكها الخاصة. وهذا يولد عائقاً لزوجها الجديد من البداية. كذلك فإن الزوجة لديها اعتقاد أنها لا تريد أن تفرض على زوجها الجديد أبناءها، مع شعورها أنه لن يفهم أطفالها، أو أنه لن يفهم خصوصيتها معهم. وأحياناً تشعر بنوع من الولاء الخارج عن سياقه لزوجها السابق.

كل هذه الأمزجة المتقلبة للزوجة تثبت حقيقة مفادها أن دور زوجها الجديد كمساعد وعضد لها ليس واضحاً وليس معرفاً بعد. بالإضافة إلى تجاهل الاحتمالية القائلة أن وجود رجل جديد في الأسرة يعني وجهة نظر جديدة وطرق جديدة في التعاطي مع الأمور داخل الأسرة الجديدة.

وهنـاك فخ، وهو عبارة عن شـعور المـرأة بالحاجة إلى (يـد الأب الحازمة) والتي تتوقع منه أن يمارسـها في الأسـرة (القوة والتأثير) وقد ما لم يتسـنَ للزوج الجديد أن يمارسـه مع الأبناء. وهو أمر ليس بالهيّن، وخاصـة إذا شـعرت الزوجة أن الأبناء قد بدؤوا يفلتون من يدها.

الأزواج الجـدد يميلون لمحاولة تحقيق توقعات زوجاتهـم وأمنياتهم وغالباً ما تكون هذه المحـاولات دون المسـتوى المطلوب. فهـم وإن أصـبحوا الرأس الجديد للأسـرة لكن كما هي الحال لرجال الأعمال في السـوق الجديدة: فهم يحتاجون إلى أن يكتشفوا ويشقوا طريقهم بأنفسـهم. فـإذا اسـتلم الزوج الجديد الزعامة بشـكل سـابق عـن لأوانه فسـيخلق متاعب للأطفال هم في غنى عنها، وخاصة إذا كانوا مراهقين.

إن عالم الأسر الجديد التي فيها زوجة الأب أو زوج الأم من الممكن أن يكون وعراً وصعباً بطريقة أو بأخرى. فالأسـر الطبيعية أمضت سنوات مع بعضهم بعضاً، عندما يمارس بعض أفرادها نكتهم الخاصـة ولغتهم وتعبيراتهم الخاصـة في جو الأسر الجديدة فإن تلك الأسر ستشـعر بأنها نحيت جانباً. أغلب الأسـر لديهم ما يخصهم من الطقوس والعادات الخاصة بهم أو طرق خاصة لمعالجة الأمور. هذه العادات من الواجب التعرف عليها وتفهمها من قبل الجميع وإلا فإنها ستكون مصدراً حقيقياً للمتاعب.

أحد اقتراحاتي عندما أعمل مع أشـخاص يستعدون لخوض حياة الأسر الخليطة هي أن يضعوا في أذهانهم وبشكل ثابت أن كل فرد فيهم كانت لديه حياة سابقة وإن ما يحدث في حياتهم الحالية له مرجعية، وهي المقارنة مع الحياة السـابقة. فإذا ما سمع شخص ما شيئاً ولم يفهم معناه فإن المبادرة إلى السؤال بحرية هو المخرج المنقذ.

إن العديـد من الأسـر التي بهـا زوج الأم أو زوجة الأب بدلاً من أن يسـألوا. فهم يبدؤون بالتفكير بقولهم "حسناً، ربما هذا ليس من شأني"، أو "لا يجدر بي السؤال عن هذا" أو "ربما لا يفترض بي أن أعلم عن هذا" أو أنهم يتصرفون كما لو أنهم يعرفون ما يفعلون. هذا النوع من الرسائل للذات تترجم مباشرة وبشكل متكرر إلى انخفاض في قيمة الذات، تفكير داخلي آخر "لو كانت تريدني أن أعرف لأخبرتني"

وجـه آخر لهذه الحالة له علاقة بممتلكاتك السـابقة وأصـدقائك ومعارفك والذين هم قـدراً ودون اختيار اقتحمـوا حياتك الزوجية الجديدة. من بين هـؤلاء بالطبع الجد والجدة لأطفـال زوجتك المطلقـة، أو أي أقرباء على هذه الشـاكلة. هناك القليل مـن أقرباء الزواج السـابق الذين لا يتكلمون برأيهم عما حدث لك سـابقاً أو ما سيحدث لك لاحقاً، أو ما ينبغي

أن يحدث لك مستقبلاً. لذلك تحتاج إلى أن تضع ذلك في حسابك.

من المهم أن الجميع لديه صورة واضحة عن ما حدث وعن طريقتك في معالجة الوضع. يبدو ذلك سهلاً. لكنني أعلم أنه ليس كذلك. وبرغم ذلك فإنه لا يمكننا أن نسقط من وجه الأرض[1] أو ندمر أو نهرب مما حصل لنا بالأمس. نحتاج أن نضمّن وندمج الأشياء التي معنا تنتمي إلى الماضي.

حتى الآن زلت أتحدث عن الأزواج الذين مروا بتجربة الطلاق، وتزوجوا مرة أخرى وما واجهوه من متاعب وصعوبات. وأذكركم أن زوجكم الجديد لديه حياة سابقة كذلك، وبما أن لديهم أطفالاً كذلك فإنهم سيواجهون المصاعب نفسها.

إذا عاش أبناء الزوج الجديد حياة منفصلة عن أبيهم، وبحكم القرب فسيقضي هذا الزوج مع أبناء زوجته الجديدة وقتاً أطول من أبنائه، وبشكل متكرر سيتسبب ذلك من جانبه بشيء من عدم الارتياح. سيشعر أنه قد أهمل أبناءه الذين هم من صلبه. وعندما يقوم بدعوة أبنائه لمنزله الجديد فإن ذلك سيخلق مشكلة لزوجته الجديدة التي ستشعر أنها ستشارك بأمومتها امرأة أخرى.

ومن أجل صناعة عمل ناجح، الكبار الذين يتزوجون مرة أخرى، من الواجب عليهم تنقيح تربيتهم للأبناء. عليهم أن يرعوا أبناءهم وأبناء زوجاتهم دون إهمال أو خداع أي منهما.

من السهل رؤية كيف يكون الوضع صعباً مع الأسرة الخليطة. فإذا كان الزوجان مطلقان ولهما أبناء بالغون من زواجهما السابق، وكان لديهما النضج الكافي ليعملا على الوصول لحل أو اتفاق بينها حول هذا الموضوع؛ بحيث يكسب الأبناء جميعاً بدلاً من أن يخسروا جميعاً.

إنه من المهم أولاً، أن نتذكر أن البالغين سواء تزوجوا أو تطلقوا، أو تزوجوا مرة أخرى سيظل الأطفال تابعين لهم رضوا أم أبوا. فالبالغان يحتاجان إلى السماح لنفسيهما أن

---

1 تعبير أمريكي يقابله بالعربية «أن تنشق الأرض وتبتلعنا» وقد امتنعت عن تحويرها لوجود الصورة التعبيرية عنها من قبل المؤلفة – المترجم-

يفسحا مكاناً لأبنائهما الذين من

أصلابهما وأن يبحثا عن طريقة ليضيفا من يقوم على رعايتهم. وهذا يأخذ وقتاً وصبراً خصوصــاً في البداية. والتأكيد على هذه النقطة صــعب، فمهما تكــن زوجة الأب وزوج الأم ففــي نظر الأبناء هما غرباء ومتطفلــون في حياتهم، وهذا ليس له علاقة بالمحبة أو المعاملة الحسنة.

للحظة، حاول النظر من خلال عيني الطفل الذي يعيش في أسرة خليطة. السؤال الذي سيســأله نفســه "كيف علي أن أعامل زوجة أبي أو زوج أمي؟ كيف سأناديه وكيف سأناديها؟ ما هو شــعوره أو شــعورها نحوي؟ وما هو شــعورها تجاه علاقتي بأبي المطلق. أو شعوره تجاه علاقتي بأمي المطلقة؟.

ولعل المشــكلة العســيرة والحرجة هنا، من قبل الطفل الذي يعيش في أســرة خليطة أنه ربمــا سيشــعر بحرية مقيــدة فــي حب من يرغب فــي حبــه. وإذا وقع حبه للعائــل الغائب في الأســرة التــي يعيش بينها فسيتســبب ذلك في متاعــب جمة. فالأطفال في الأســر الخليطة يحتاجون إلى أن يتم إقناعهم بأنهم أحرار.

العديد من الكبار يرغبون في الاحتفاظ بقيمة من طلقوا في أعين أبنائهم. وهذا صعب. فإذا كنت الأم فماذا ســتقولين لابنك عن أبيه زوجك الســابق، أنه مدمن للكحول ويضــربك ليلاً ونهاراً، ويجوعك طوال سنوات زواجك؟ الآن أنت مع رجل لا يفعل هذه الأشياء. لذا فهل تســتطيعين أن تســاعدي أطفالك أن يحترموا أباهم وفي الوقت نفســه تساعديهم على تقبل الرجــل الجديــد فــي حياتك دون تشــويه صــورة الأول؟ نعم تســتطيعين، إذا فرقت بين قيمة الذات وبين السلوك.

أحياناً، عندما يدخل الأب أو الأم السجن، أو مستشــفى الأمراض العقلية. أو يكون لديه تاريــخ طويل من عدم المســؤولية والإهمال؛ فإن هذه الأحداث تجلب مشــاعر الخزي والعار، فزوج الأم الجديد ســيحاول العيش وكأن والد الأبناء الأصــلي غير موجود. ومن خلال المكان الذي أجلس فيه هنا، ومن خلال المئات من الحالات التي رأيتها، في كل مرة يطلب فيها من الطفل تجاهل أو شــجب والديه الأصليين فســيخاطر هذا الابن في تآكل تقديره لذاته. كيف تقولين «أنا جيد» إذا شعرت أني أتيت من بيئة مجرمة؟.

طبعــاً أنا لا أنصــح أن يخبــر الأســر أو يقولوا لأبنائهم أن كل شــيء ممتاز عــن آبائهم وأمهاتهم ســواء أكان صــحيحاً أم لا، هذا ليس هو بيت القصــيد. فالشــيء المهم هو إرشــاد الأطفال لمســتوى من الوعي أن الناس هم أجزاء مختلفة، والعلاقات أحياناً تجمع جزأين مع

بعضهما البعض قد لا ينجح انسجامهما مع بعض بشكل جيد. وهذا الاختلاف بين الأجزاء لا يعني أن أياً منهما هو شخص سيء.

ولا يعني حدوث مشكلات بين الزوجين أن العلاقة بينهما هي عداوة، ولكن أحيانا نعرف كيف نغير بعض الأشياء لنواصل انسجامنا ورعايتنا لبعضنا البعض، وأحياناً أخرى لا نعرف كيف نحدث هذا التغيير.

لم أجد قط إنساناً سيئاً بالكامل، وكمثال، إن الزوجة التي يمارس عليها العنف من قبل زوجها تتحصل على بعض المكاسب من خلال رؤية زوجها ينتقد لانخفاض تقديره لذاته. على الرغم أن التفاعلات الاجتماعية هي المحفزة للعنف حتى يبدأ؛ إلا أن المشكلة تتجاوز مجرد اللوم إلى طريقة التواصل والانسجام بينهما.

الخلاف أياً كانت درجته يذكرنا بالاسترخاء قليلاً، وإذا كنت زوج الأم أو زوجة الأب في أسرة خليطة؛ فبإمكانك أن تأخذ الأمور بروية دون شد أو اندفاع، وفي الوقت الحالي قبل أن تكون متطفلاً وغريباً في حياة الطفل. أعط نفسك فرصة لنفسك.

أعط مساحة في عقلك لأهالي أبناء زوجتك الجديدة أو أبناء زوجك الجديد، ربما يعيشون في مكان بعيد، ومع ذلك فهم حاضرون معك بمعية أطفال زوجتك أو زوجك. لا تستطيع أن تتمنى اختفاءهم. قدم العديد من المواقف التي تثبت فيها للطفل أنك لست هنا لاستبدال والده أو والدته، وقل له لا أحد يجبرك أن تحبني. أعط الطفل إنسانيتك فقط وأعط فرصة للثقة والحب لأن ينموان بالتدريج.

أسئلة مهمة: ما مدى تعاونك أنت أيها الزوج الجديد مع الزوج القديم فيما يخص رفاهية وسعادة الأبناء؟ كيف هو استعدادك أيها الزوج لقبول الزوج القديم في أسرتك الحالية؟.

وهذا يجرنا إلى السؤال عن الزيارات والدعم، وهو موضوع صعب أليس كذلك- وخصوصاً إذا كان هناك أطفال صغار جداً في الموضوع. والإجابة تعتمد بالكامل على الطريقة التي حدث بها الطلاق للوالدين المطلقين. هل لا يزال التوتر موجوداً في العلاقة؟ هذه الأسئلة هي كل شيء عدا أنها سهلة التعامل.

صور الماضي وظلالها قريبة وحقيقية ولا مناص من التعامل معها من خلال طرفي الزواج الجديد. والأطفال ليسوا خارج الصورة تماماً كذلك.

فالأطفال هم جزء من الآلام القديمة، وغالباً ما يقفون إلى جانب أحد الأطراف. لكن



ولاءهم قد تمـزق. إذ قد يتكرر أن لا يعيشـوا مع الطرف الذي وقفوا بجانبه. ومشكلاتهم لا تختفـي بسهولة لأن والديهم قد تغيروا.

أن تحضر هؤلاء الأطفال مع أطفال البيت الجديد ولديهم شكوك أن لا مكان لهم هنا قد يسبب ذلك توتراً فـي الزيجة الجديدة. وهؤلاء الأطفـال لا يعكسـون متعـة الـزوج أو الزوجة الجديدة. وربما تجد مصـطلحات تسـتخدم فــي الأسـر الخليطة مثـل «هـؤلاء أطفالك»، «هؤلاء أطفالي»، هؤلاء أطفالنا». هذا الوضـع يزيد مـن التوتر والمتاعب، ومحاولة التكيف لا تخلو كذلك من التوتر.

والسـؤال هنـا ليـس هـل سـيكون هناك توتـر أم لا، ولكـن ما هو هذا التوتر؟ وكيف سـيكون؟. إن هذا تحد فوق العادة لفريق الزيجة الجديدة.

إن الوقـت والصـبر وتحمل أنك لن تكون محبوباً (على الأقـل لبعض الوقت) مهمة ذات شكل فظيع. ما الدافع لهذا الطفل أن يحب زوج أمه أو زوجة أبيه والعكس صحيح، ما الدافع لهذا الزوج الجديد ليحب أبناء زوجته من زوجها السابق؟.

هناك أمر سـاعد العديد من الأسـر لخوض هذا التحدي. وهو الزوج الجديد أو الزوجة الجديدة اللذان يعيان على وعي أنهما يواجهان معضـلة حقيقية. وأنهما قررا أن يتصـارحا مـع بعضـهما البعض ومع الأطفال حول هذه المسـألة. فهما لا يطلبان مـن الأطفال أن يزيفا مشـاعرهم نحوهمـا، وأن الكل لـه مطلق الحرية فـي التعبير. مرة أخرى هذا ليس سـهلاً، فالقليل منّا تعلم أن يكون صـادقاً في التعبير عن مشـاعره. ونحتاج أن نصـبر أنفسنا فيما نصارع من أجل أن نتعلم.

أما بالنسـبة لزواج الرجل والمـرأة بعد تجربة طلاقهما فحياتهما بعد الزواج سـتختلف كثيراً عما كانت عليه أيام الخطوبة، وخاصـة بوجود أطفال أحدهما معهماً. فنظرة الأطفال لهما فـي فترة صديقة أبي أو صديق أمي لن يكون مشابهاً عندما تتطور إلى زوجين فـي أسرة واحدة ووحدة واحدة.

أتذكر ولداً عمره عشر سنوات والداه تطلقا عندما كان في الخامسة. تزوجت أمه عندما كان في الثامنة. وبعد سنة من هذا الزواج، سأل الطفل فجأة أمه «يا ماما، ماذا حدث لهارولد»؟ وهارولد هذا كان يأتي بين فترة وفترة لأمه بعد طلاقها وقبل زواجها الثاني وكان ينام عندهم. هنا نطق الزوج بسرعة ملحاً «من هارولد هذا؟» فالأم توردت وجنتاها وطلبت من ابنها أن يذهب لغرفته. وما أن ذهب الولد لغرفته حتى نشب الشجار. زوج الأم اتهم زوجته أنها تخفي أشياء عنه حتى وصل الشجار بأن نعتها بالعاهرة والكاذبة وهلم جراً.

من الواضح أنها هيأت زوجها الثاني للاعتقاد أنها قالت له كل شيء ولم تخفِ عنه شيئاً إلا أن سيرة هارولد لم يتضمنه حديثها له. وسؤال ابنها البريء كان كافياً لأن يحدث مفاجأة ليست سارة أبداً.

شيء آخر، إن الأم ومن خلال زواجها السابق المؤلم، وبقدر الآلام النفسية التي تعاني منها فإنها ترى أطفالها على أنهم رمز لهذا الألم؛ ففي كل مرة يحدث أمر سلبي بينها وبين أبنائها فإن ذلك يستدعي الذكريات الأليمة للأيام الصعبة التي قضتها وخوفها من تأثير تلك الفترة على أطفالها.

أعرف امرأة تزوجت للمرة الثانية، وقد مرت بفترة عصيبة، في كل مرة عندما يصيح طفلها ذو السنوات الأربع بكلمة "لا" تأتيها صور ذهنية لزوجها، الذي كان متمرداً طوال عمره، وذهب للسجن بسبب اعتدائه على أحد الأشخاص. لذا فعندما يصيح ابنها ويقول (لا) لها، فخيالها يرى شخصاً قابعاً في السجن فتضرب ابنها دون رحمة محاولة منعه من أن يصبح مجرماً.

هذه صورة واضحة لهذه المرأة وكيف أن سلوكها فاقم المشكلة. وتوقعاتها لهذا الطفل وكلمة (لا) عزز ما له صلة بماضيها، وليس له علاقة بوقتها الراهن وما يحدث مع ابنها الآن.

يحتاج الأطفال إلى الكثير من العمل ليكونوا واضحين مع أبيهم الذي تزوج من امرأة أخرى ولديها أطفال. وعندما لا تسير الأمور بشكل جيد بينهم وبين أبيهم فهذا يولد مشاعر انخفاض في قدر الوعاء، ويولد أسئلة، وغيرة، وأشياء أخرى.

لدي انطباع أن العديد من الأطفال يتم حرمانهم بشكل مبالغ فيه من آبائهم المتزوجين للمرة الثانية؛ بسبب أن هؤلاء الآباء وأسرهم الجديدة ليسوا مستعدين، أو لا يعرفون كيف يحتوون الأطفال القدماء معهم.

إن الطريقة التي التقى بها الزوجان في الماضي لها أثرها البالغ في كيفية جريان أمور

زواجهمـا في الحاضـر. افرض أن رجل وامرأة التقيا خلسـة وهما متزوجـان، ومرّا بفترة رومانسـية رغـم أنهما متزوجان، ثم تطلق كل واحد منهما من زوجـه، ثم تزوجا. وما لم تكن أمورهما مضبوطة من الشبهات ضبطاً جيداً. وإلا فإن أزواجهما السابقين بإمكانهما التأثير على مشاعر أطفالهما برفض هذا الزواج الجديد، وفضحه بكل ما يعرف عنه.

إن أعمـار الأطفـال لها تأثير كبير في درجـة المتاعب للزواج الثاني. فـإذا كان الأطفال صـغاراً ربما بأعمار السـنتين أو الثلاثة سـنوات فإن احتمالات الاضـطراب ليست بالدرجة نفسـها فيما لو كان الأطفال أكبر سـناً. فإذا كبر الأطفال فإنهم سـيكونون منفصـلين عن الزواج الجديد. وهو ما يبعث الرضا في نفوس الشركاء الجدد.

عندما تشـمل الأسـرة أطفالها في قضايا المال والأملاك والتجارة ... . فمن المهم وجود القبول المتبادل. أنني أعرف بعض القضـايا عندما يقاوم الأطفال الكبار الزيجات الجديدة لآبائهم وأمهاتهم بسبب ما يتوقعونه من النزاع على المال.

ومـن أجـل تفعيل هذه النقاط للزيجات الجديدة فـي الأسـر الخليطـة دعونا نأخذ هذا المثـال الافتراضـي. امرأة تدعى "جنيفـر" ورجل يدعى "جيم" هما فـي العقد الثالث من العمر، بعد عشـر سنوات من الزواج تطلقا. وبعد ثلاث سنوات "جنيفر" التقت رجلاً يدعى "ديف"، وتحركت مشاعرها نحوه وبعد سنة من الخطوبة تزوجته.

"جيم" و"جنيفر" لديهما ثلاثة أطفال. وفي الوقت الذي تزوجت به "جنيفر" زواجها الجديد كان عمر أبنائها الثلاثة كالآتي: "توم" عمره اثنا عشر عاما، "ديانا" عشرة أعوام، و"بيـل" عمره ثمانية أعوام. "جيم" انتقل إلى بلـدة جديدة تبعد مئتي ميل عن البلدة التي يعيش فيها أبناؤه. وبناء على تسـوية الطلاق فبإمكان "جيم" رؤية أبنائه مرة في الشـهر. ولكن بسبب شروعه بعمل جديد فلم يكن منتظماً في رؤية أبنائه كل شهر. إلا أنه كان مواصلاً لدفع نفقة أبنائه.

قبـل زواج "جنيفـر" الثاني، كانت تعيش وأبناؤها مع أهلها. وبسـبب حاجة "جنيفر" للعمل، فإن العبء التربوي لأبنائها ازداد شـيئا فشيئاً على والدي "جنيفر"، حيث أن وظيفة "جنيفـر" تتطلـب السـفر بكثرة. في الواقع، فـإن لقاءها بديف كان فـي أحد رحلاتها. وكانت تمضـي كثـيراً من وقتها مع ديـف بدلاً من أبنائهـا. وكانت هناك مشـاعر جيدة بين "ديف" والأبناء، ولكن لم يكن لديف أبداً أن يعرفهم جيداً.

وعلى فكرة، "ديف" كان كذلك متزوجاً من قبل، لديه ابنة اسمها "تريسا" وعمرها اثنا عشـر عاماً، تعيش مع أمها، في بلدة تبعد عنه سـبعمائة ميل. وقد نصت تسوية الطلاق

على بقاء "تريسا" معه في فترة الصيف. وبشكل عام أقول، كانت علاقة "تريسا" بأبيها جيدة.

بعد زواج "جنيفر" و"ديف"، وبشكل طبيعي رغبت "جنيفر" بالبحث عن بيت لأطفالها، وهذا يعني أخذهما من جديهما. اللذان كنا يحبان الأبناء حباً جماً لكنها لم تكن تلقي لهذا الأمر بالاً. "جنيفر" و"ديف" افترضا أن بإمكانهما إعادة صياغة الأسرة من جديد بسهولة كبيرة.

دعونا نسلط الضوء على بعض الأشياء التي ساعدت في تشكيل هذه الأسرة الخليطة. أولاً وقبل كل شيء، حاجة الأبناء الثلاث لتفعيل دورهم ووجودهم مع أمهم الذي سيشكل مجموعة من وحدة واحدة. بالإضافة لوجود زوج الأم وهذا سيشكل أسرة متكاملة. وكذلك "جيم" لا يزورهم كثيراً. وهو يدفع نفقة أبنائه وهو كذلك جزء من الصورة.

السؤال الذي يأتي سريعاً، ما هو دور "ديف" مع الأبناء هنا؟ دوره بحسب مسماه زوج الأم. ولكن ماذا يعني هذا؟ عادة ما تأمل الزوجة أن يشاركها زوجها رغبتها في إحضار أبنائها. وهي ربما ودون إدراك منها تفترض أن سبب ذلك أن زوجها يحبها وهي تحبه. وافتراضها يتحول إلى حقيقة أنه الآن أي زوجها سيكون مناسباً لأطفالها.

زوج الأم هنا لا يعرف شيئاً عن هذه الحقائق، لذا ومن أجل ذلك لم يكن متوقعاً أن يشارك في حياة أطفال زوجته ويكون مشرفاً بهذه السرعة. والكثير من أزواج الأمهات تكون هذه الفكرة لديهم بعيدة جداً. لأن "ديف" إنسان غريب عن الأسرة وسيكون غريباً للأبناء لفترة من الوقت. وظلال أبيهم لا تزال قريبة، بل ولأمد بعيد سيظل موجوداً دائماً.

لنعد إلى "جنيفر" و"ديف"، ما حدث بين "جنيفر" و"جيم" من أحداث قد لا تكون مقنعة ومقبولة لدى الأطفال، وهذا سيشكل حاجزاً بينهم وبين زوج أمهم. لنفرض أنه دس في الأبناء رسائل ماكرة مفادها أن عليهم أن يكونوا بجانب أمهم ضد أبيهم، وأن عليهم أن يقتنعوا بأن زوج أمهم هو مثل أبيهم. وأن "جنيفر" لا تزال تعاني الكثير من الألم والمرارة وخيبة الأمل من إرث زواجها السابق. والكثير من النساء يشعرن بهذا السوء ويتوقعن من أبنائهن أن يشعروا الشعور نفسه.

عندما يأتي اتصال من "جيم" لأطفاله أو عندما يكتب إليهم رسائل ويطلب منهم شيئاً، فإن "جنيفر" من الممكن أن تقول بنظرات لا مبالية وبدم بارد لأبنائها "حسناً هذا قراركم افعلوا ما تريدون إن رغبتم بذلك". فالرد هو كل شيء عدا أنه لطيف، ولسان حالها يقول "إذا رغبتم الذهاب إلى أبيكم اذهبوا فهو شيء لا يعنيني وليس لي علاقة بهذا الأمر».

وسـواء أكان كلامها مباشـراً أم ماكراً فإن "جنيفر" ستجلب لنفسها الكثير من المتاعب إذا ظنت أن على أطفالها أن يعكسوا المشاعر نفسها التي تشعر بها تجاه زوجها الأول.

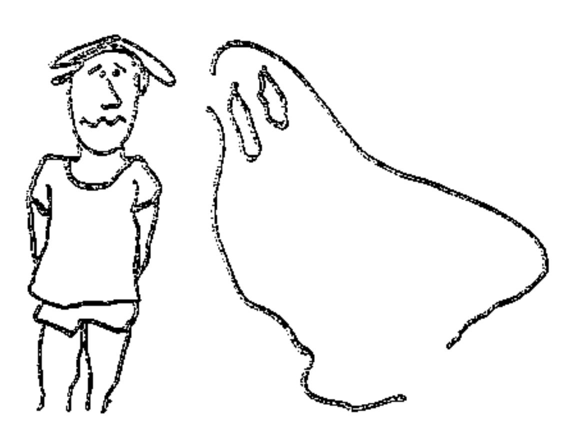
إرث الألم من الزواج الأول هو مصدر للمتاعب كذلك. وتوقعات الناس من الزواج الثاني من الممكن أن تكون جيدة وأحياناً تصل التوقعات إلى النيرفانا[1] (السعادة).

الكثير من الكبار في الأسر الخليطة يتوقعون حصول السحر. ولأنهم تخلصوا أخيراً من زوجة المتاعب فإنهم سيحصلون على زوجة أفضل «كل المشكلات انتهت». ونسوا أن زوجاتهم هن بشـر، وأن الناس تتشـابه حيث من الممكن أن تأتي اللحظة القاتلة (هو الوقت التي تكون فيها المطالب أكبر كثيراً من قدرات الإنسان لتلبيتها). وهكذا قد تحصل الأمور. ومن الممكن أن يكون الناس خائفين من بعضهم بعضاً أو متقلبين أو غاضبين أو عنيدين.

نصل في النهاية إلى واقع وهو أن الناس هم الناس وأنهم سيتصرفون كبشر سواء أكانوا في أسـر طبيعية أم مختلطة. وكمثال، أتذكر امرأة تزوجت مرة أخرى عندما كان ابنها في الحادية عشـر. وعند بلوغه الرابعة عشـرة بدأ يعامل أمه بجفاء. فكان اسـتنتاج الأم أنه ما كان عليها الزواج وأنها لو لم تتزوج لما كان ابنها بهذا الشكل.

من المؤكد أن سـوء التواصـل الذي جرى بينها وبين ابنها له علاقة بزوج الأب، وكذلك له علاقة بمشـاعر الولد وتجربته عن العالم الخارجي، إلا أن هذا الأمر من الممكن أن يحصـل حتى لو لم تكن الأسرة لديها زواج ثانٍ أو زوج أم.

باختصـار، إن أي شخص يدخل الحياة الزوجية يعتقد أن الحياة ستتحسن، وإنَّ الزواج الثاني ليس اسـتثناءً. ويبدو أنه كلما رغبـت بالمزيـد مـن تحسـين الحياة زاد سـقف توقعاتك، وكلما زاد سقف توقعاتك زادت احتمالية خيبة أملك.



وهنـاك تغـير آخـر في الأسـر الخليطـة، وهـو عندما يتـزوج اثنان للمـرة الثانيـة بعد زواج سـابق مات فيه الزوج أو الزوجـة. فهناك ثلاثة فخـاخ ينبغي الانتباه لهـا، افرض أن

---

1 النيرفانا: من العقيدة البوذية وهي وصول الإنسان إلى السعادة الأبدية والقصوى.

امرأة استمر زواجها لخمسة عشر عاماً ثم مات الزوج. ثم بعد فترة من الزمن التقت رجلاً لم يتزوج قط. لنقل أن زوجها الأول مات بطريقة تراجيدية فقد كان حادثاً.

زواجها الحالي كان وسطاً لم يكن به الكثير من الحماس ولم يكن به الكثير من الملل. لكن تأثير موت الزوج الأول زاحم الكثير من أفكارها ومتعتها في زواجها الحالي، وتركها ترثي تلك الأيام الماضية وكيف كانت جميلة. ثم ها هي تزوجت من رجل مستعد أن يدعمها ويهتم بها، وكان أكثر حماساً من زوجها الأول، ولكن، مرت عليه أوقات عبر فيه عن انزعاجه وضيقه من ذكرى زوجها الأول، وكردة فعل بدأت تسمعه كيف كانت حياتها أفضل وأن أيامها مع المرحوم أجمل، وتبدأ بمقارنة غير عادلة تجاهه مع زوجها الميت. طبعاً الشيء نفسه من الممكن أن يحدث فيما لو تزوج رجل بعد موت زوجته الأولى.

لدينا مفهوم معروف أن الناس ليسوا ملائكة، وأن كل علاقة لها مصاعبها.

وبسبب تصرفاتنا الشاذة تجاه الموت، فنحن نميل إلى رفع سمعة من فقدنا إلى مرتبة القداسة. وهذا غير واقعي فلا إنسان يستطيع مجاراة من هو قديس.

من المهم جداً بالنسبة للزوج والزوجة اللذين توفي أزواجهما أن يقبلوا الواقع بأنه عاش قبلهما أناس، وهم أشخاص عاشوا مجتهدين وعاشوا في أماكنهم التي ينتمون لها، وعليهم أن يقروا بذلك ويحترموا عيش أسلافهم بها.

وكمثال، أعرف عدة أشخاص تزوجوا بعد وفاة أزواجهم. والزوج الجديد أصرّ على عدم تعليق صورة الفقيد، أو الإبقاء على مقتنياته في المنزل بل إنه يكاد يطلب من زوجته التخلص من ذكرياتها عنه أيضاً. مرة أخرى، هذه ردة فعل تنم عن انخفاض قيمة الوعاء؛ كأن الشخص يكاد يقول "إذا كان لديك اعتراف بزوجك الراحل فحتما ليس لديك اعتراف بي"، اعتبر ذلك جزءاً عاطفياً لم ينضج بعد باختصار هو سلوك أحمق.

إن الصغار من الممكن أن يقعوا في مشكلات عندما يتجنب الزوج الجديد أن ينطق باسم الفقيد الراحل أو يعظم الفقيد إلى حد التأليه. إنه من الصعب جداً إذا لم يكن مستحيلاً بالنسبة للصغير أن يعتمد على شبح أو قديس.

فخ آخر، وهو عندما يتحسس الزوج الجديد مما هو معتاد العمل به بالمنزل. أعرف أشخاصاً تواجدوا في حياة أسر فقدوا اسرهم، حاولوا أن يبذلوا جهدهم في المنزل لكنهم أزعجوا الجميع بطلبهم من أفراد المنزل أن يكفوا عن اتباع الطريقة التي اعتادوا أن يسيّروا بها المنزل.

إذا بنى شخص جسراً مع الأطفال وبالتدريج أوجد مكاناً لما هو جديد لديه أعتقد أن الأمور ستجري بشكل مختلف. مرة أخرى تقدير الذات لا يعتمد على مقدار التغيير المؤثر على الفور.

إن أسر دور الرعاية هي شكل آخر من أشكال الأسر الخليطة. ومن الممكن أن يتواجد فيها طفل واحد ولا يوجد غيره، أو ربما تجد طفلاً واحداً لقيط والبقية أطفال طبيعيون، أو طفل واحد طبيعي والبقية أطفال لقطاء، فبنية الأسرة تصنع الفرق في القدرة على التغلب على العوائق المختلفة.

إن وضع دور الرعاية السابقة التي عاش بها الطفل هو عامل مؤثر كذلك. وبشكل عام أقول أن الطفل يصبح منتمياً لدور الرعاية إذا لم تستطع أسرته الأصلية رعايته لأي سبب كان، وقد يكون بسبب أن الأسرة لم تتحمل سلوك الطفل، أو أن السلطات قررت أن تلك الأسرة التي يعيش بها الطفل هي أسرة مضطهدة له ومضرة وبالتالي ومن أجل سلامته يتم نقله لأسرة أخرى تتبناه.

إن الأسر المهملة أو ذات السلوك العقابي الأليم أو المؤذية بدنياً بشكل متكرر يتم إبعاد الطفل عنها لمكان آمن.

تقريباً جميع الأطفال اللذين لا أهل لهم يتم وضعهم في دور الرعاية بقرار من المحكمة، وهذا يجر عنصراً جديداً للصورة هنا، وهو المحكمة، فإدارة حياة الطفل الآن ليس فقط دور الرعاية وأهله الأصليين ولكن أيضاً المحكمة.

أحياناً يتوفى كلا الوالدين للطفل ويصبح دون عائل، الأقارب والمعارف للوالدين الراحلين قد لا يريدون وضع الطفل في دور الرعاية، لذلك يبحثون عن أسرة تتبناه. ولسبب ما قد لا يتبناه أحد، وهذا يعني أن وضعه مؤقت لدى الأسرة المتبنية. لذا فمن الممكن أن يعيش الطفل في دار الرعاية لوقت طويل وفي داخل نفسه شعور أنه مجرد كائن هامشي.

أمثلة لحالات أخرى، أم عزباء لطفل يتحتم عليها الذهاب لمستشفى الأمراض العقلية أو السجن. وفيما يخص الطفل حتى أخذت منه والدته (لنفرض أن والده متوفى أو مطلق). وهذا يعني أن على هذا الطفل أن يعيش حتى ترجع والدته. وهذا النوع من الحالات يكون فيه عيش الطفل في مكان مؤقت.

كل هذه الأوضاع تتضمن رسائل عن نوعية المكان الذي سيبقى فيه الطفل في دور الرعاية، أو الأسرة المتبنية. والرسائل هذه تجيب على تساؤل يقع في عقول أفراد الأسرة

المتبنية "لماذا لم تبق لدى والديك الأصليين؟". وهناك أيضاً رسالة عن الرسالة. وما أعنيه هنا أنه إذا ما استلمت الأسرة المتبنية الطفل الذي يتصرف معهم مدللاً كما لو كان في بيته، فربما يرون أن من مهمتهم أن يكونوا صارمين وقساة معه ليحدوا من هذا التدليل.

أما إذا أتى الطفل من أسرة اضطهدته نفسياً وجسدياً، فستشعر الأسرة المتبنية بالأسف له والتعاطف، وستتراخى معه لأبعد حد ليكونوا مفرطين بالحب له.

لا يوجد هناك أشد استحثاثاً من الأسرة المضطهدة للطفل لإثارة غضب وحماية الأسرة المتبنية. الفخ هنا أنه من الممكن للأسرة المتبنية إعطاء الطفل رسائل وصورة سلبية عن أسرته الأصلية، ويعمل ذلك على تدمير الفرصة أن لتكوين الطفل مفهوماً تكاملياً عن ذاته. ولكن أكاد أعجز عن التعبير عن هذا المفهوم كثيراً: لن يشعر أحد بعلو في تقدير ذاته إذا شعر أنه منحدر من أناس أو بيئة شيطانية أو سيئة.

وإذا لم يكن للطفل أسرة أصلية معروفة، فالأسرة المتبنية ستشعر بالرغبة بأن يبذلوا قصارى جهدهم في رعاية هذا الطفل الذي هو في النهاية ليس بطفلهم. ومن جانب آخر، فإن الأسرة المتبنية غالباً ما ستشعر بالقلق من التعمق أكثر في التعلق بهذا الطفل، والسبب أن بقاء الطفل لديهم هو بقاء مؤقت (العائلات المتبنية يبقى عندها الطفل لمدى ما بين يوم واحد وحتى واحد وعشرين سنة).

هناك شيء واحد مؤكد: أن الطفل الذي ترعرع عند أسرة متبنية لمدة معينة سيشعر أن هذا يعد معروفاً أسدي إليه، وهذه رسالة مفادها أن أسرته الأصلية فشلت في رعايته والتي كان من واجبها القيام بهذا الأمر. ومهما كانت هذه البذرة النفسية السيئة معيقة في تطور هذا الطفل فإن ذلك يعتمد اعتماداً كبيراً على مقدار الاستقرار العاطفي، ونضج الأسرة المتبنية التي رعته. وقدرتهم على رؤية أنفسهم أنهم لم يعرضوا على الطفل الوقت فقط لرعايته ولكن كذلك الجسور نحو نمو جديد، وأنهم سمحوا لأنفسهم بالتعلق الأسري والراقي والحقيقي به.

إن الأسرة المتبنية لديها فرصة رائعة لصناعة إنسان ناجح ومتوازن مع تقدير عالٍ لذاته. وغالباً ما يسمح للأسرة الأصلية للطفل بزيارات مجدوَلة، أو بتوفير نوعٍ من التواصل مع طفلهم المتواجد في أسرة متبنية، سواء أكان بالإمكان أم لا فالأسرة الأصلية تستطيع أن يكون لها دور متجانس مع حياة الطفل الجارية، وتشارك في تطوره ونموه، وهذا يعتمد على نظرة الأسرة المتبنية للأسرة الأصلية. في بعض الأوقات فإن هذه الحالة ليست بعيدة من رجوع المطلقين لبعضهما وعودة الطفل لهما.

أعرف أسر متبنية أصابها التقزز والاشمئزاز مما سمعوه من تصرفات الأسرة الأصلية للطفل، ووجدوا صعوبة كبيرة في قبولهم عند زيارتهم.

إذن كيف تتعامل الأسرة المتبنية مع الأسرة الأصلية للطفل إذا ما سمعوا مثلاً أنهم كانوا يوسعونه ضرباً وحرقاً؟ إنه لمن الجنون المدمر أن يقوم بالغ بضرب طفله أو كيّه. مرة أخرى، إن الإدراك بأن هذه التصرفات لا تأتي إلا من شخص لديه نقص فظيع في قيمة نفسه يساعدك في فهم هؤلاء وليس فقط في لعنهم. أنا أتمنى لكل طفل يعيش في أسرة متبنية أن يقوم شخص ما بمساعدة الأسرة الأصلية لكي تنمو وتتحسن من أجل أن يكونوا أسوياء محبين ويكونوا والدين صالحين ليستلموا ابنهم مرة أخرى.

وغالباً إذا حدث ذلك فإن من يصنع ذلك هم الأسرة المتبنية. مرة من المرات رأيت مثالاً جميلاً في نفس الموضوع، والدان هم أسرة متبنية لثلاثة أطفال ارتأوا أن الأسرة الأصلية هم أشخاص يحتاجون من يأخذ بأيديهم نحو أن يكونوا أسوياء، وأصبحوا أسرة لتلك الأسرة، وبطريقة ما ساعدوهم حتى ينموا ويتعلموا ويتغيروا، إلى مستوى أي أسرة طبيعية.

أحتاج إلى أن أقول كلمة أو اثنتين عن نوع آخر من العائلات. وهي الأسرة التشاركية، والتي رأيت أنواعاً منها عبر السنوات، وبشكل عام، ولأسباب متنوعة، هم مجموعة من البالغين لديهم أطفال يعيشون معاً سواء في نفس المبنى أو نفس المجمع السكني. يقتسمون المهام بل وحتى الأملاك. ويقتسمون الرعاية الأبوية بين هؤلاء الأطفال جميعاً، وبعض هؤلاء البالغين متشاركون حتى في الحياة الجنسية.

ومن مميزات هذا النوع من الأسر، أن الطفل يتعرض لأنواع عديدة من النماذج. وبالطبع المشكلة الكبيرة هنا، أنه يجب وجود علاقة ممتازة جداً بين البالغين من أجل نجاح التربية التبادلية التي تحدث بينهم.

(الكيبوتسات الإسرائيلية)[1] هي مثال على العيش الجماعي، لكن الجزء الأكبر من الرعاية الأبوية تذهب للعائل المساعد وهي المرأة. فالآباء الأصليون يعاملون كزوّار ولا دخل لهم في القرارات المصيرية. ولديهم علاقة بسيطة في الحياة اليومية لطفلهم.

العائلات التي تعمل في دور الرعاية الحكومية هي أسر متبنية غير كاملة. المشكلات نفسها تحدث بين أطفال تلك الدور وآبائهم الأصليين كما ذكر سابقاً في هذا الفصل. العديد من الأطفال لديهم تجارب كثيرة في الأسر الخليطة. ومن خلال مدرسة الحياة،

1 هي كلمة عبرية تعني المستوطنات الإسرائيلية.

فالطفل من الممكن أن يكون منتمياً إلى أسـرة زوجة الأب أو زوج الأم، والأسـرة ذات العائل الواحد، أسرة متبنية، كذلك دور الرعاية. إنه من الممكن للطفل من الطفولة وحتى البلوغ أن يكون قد مر عليه خمسة آباء مختلفين.

افرض أن أباه الأصـلي توفي أو رحل، فيمضـي الطفل وقتاً مع جديه، ثم تتزوج أمه مرة أخـرى، وظهـر زوج أمه في حياتـه، من الممكن كذلـك أن زوج أمه يتوفى، وتتـزوج أمه مرة أخرى، ويكون لدى الطفل زوج أم ثانٍ. يحتمل هنا أن يواجه الطفل مصـاعب في الانسـجام ويذهب إلى أسرة تتبناه حتى بلوغه.

هذه الأحداث تحدث مراراً، وينطبق الشيء نفسه ولكن بمستوى أقل على الشخص الذي يحـل محـل الأم. العديد من الأطفال مـرّ عليهم كثيرٌ من البالغين وقد حلّـوا محل أمهاتهم. هناك عنصر واحد مشترك في جميع تلك الأسر المتنوعة: هو أن البالغين يحاولون تقديم ما أمكنهم من موارد لرعاية هؤلاء الأطفال وتطورهم وفي الوقت نفسه يحاولون رعاية أنفسهم وتطويرها، وبطريقة تكون متجانسة مع نمو أبنائهم. إن كل ما ذكرت من أحداث حدثت لدى الأسر المتبنية المتنوعة التي وصفتها بالإمكان حدوثها لدى الأسر الطبيعية.

إن الأزواج والزوجات من الممكن أن يغاروا من بعضـهم بعضـاً، ويتسـبب ذلك في شعور الأطفال بالهجران أو الغيرة من إخوانهم أو أخواتهم، ومن الممكن أن يمروا بتجارب تشعرهم بالانعزال عن بقية أفراد الأسرة وبالتالي يشعرون بانخفاض قيمة الوعاء.

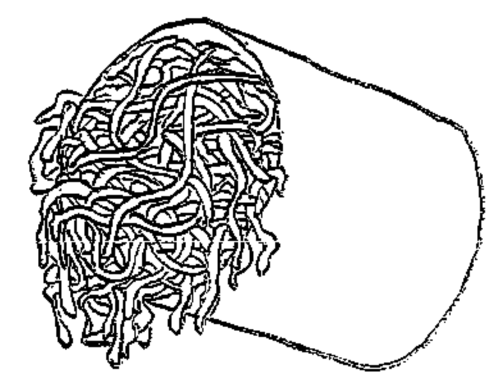
والمقصـود هنا، أن نموذج وشـكل الأسـرة ليس هو ما يحدد ما الذي سـيحدث في هذه الأسرة. لأن النموذج يعبر عن نوع من التحدي ينبغي مواجهته. لكن العملية التي تجري داخل الأسـرة هي في النهاية ما يحدد كيف تنسـجم الأسرة مع بعضها البعض بعضاً، وكيف ينمو ويتطور البالغون بها آحاداً وجماعات، وكيف ينمو لدى الأطفال الإبداع، والصحة والإنسانية. لهذا، فتقدير الذات والتواصـل والقواعد والنظام؛ هي المعاني الرئيسـة التي تجعل من هذه الأسرة سوية. وبهذه الشاكلة فجميع الأسر متشابهة.

13 خارطتك الأسرية

عندما بدأت العمل مع كافة أنواع الأسـر، صدمت من النشاطات الهائلة التي تحدث في كل اتجاه وليس لها علاقة بمشاكل الأسر: من الناحية الجسمانية من خلال حركات الجسد. ومن الناحية النفسـية من خلال الرسـائل المزدوجة، والجمل غـير المكتملة وهكذا. أكثر من أي شـيء آخـر ذكرني ذلك بعلبة الديدان التي كان يسـتعملها والدي كطعم في رحلة صيد السمك.

كانـت جميع الديدان متشـابكة، تتلـوى وتتحرك. لا أسـتطيع أن أميز طـرف البداية أو طرف النهاية لكل منها. فلا واحدة من هذه الديدان معروف الوجهة إلى الأعلى أو الأسـفل، إلى الجوانـب، حول نفسـها. لكنها بالفعل أعطت انطباعاً بالحيوية والحياة. فهل تسـنى لي الحديث مع أحد هذه الديدان لمعرفة شعورها، لدي شعور أنها لو تسنى لها إجابتي لقالت لي الكلمات نفسـها التي سـمعتها من العديد من أعضاء الأسـر الذين قابلتهم عبر السنين: إلى أين أنا ذاهب؟ ماذا أفعل هنا؟ من أنا؟.

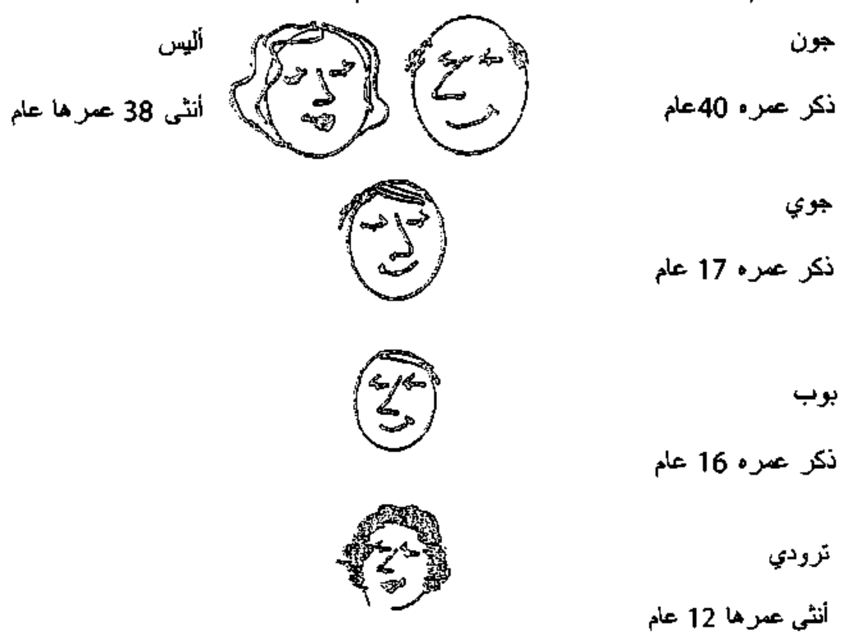
المقارنة بين الطريقة التي تعامل الأسر بها نفسها وبين تدلي والتواء تلك الديدان المستمر دون هدف ملائم جداً لدرجة أنني أطلقت على شبكة العلاقات المتداخلة بين أعضاء الأسرة مصطلح: (علبة الديدان).



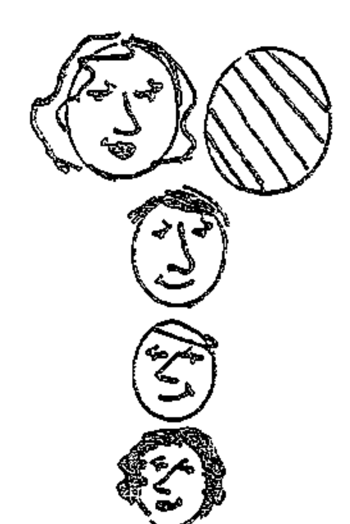
ولكي أريك ما هي شبكة أسرتك أو كيف ترسـمها كخريطة والذي سيكون هدف هذا الفصـل. أعتقد أن أفضـل طريقة للتعاطي مـع هذا الأمـر هو أن أضـرب مثلاً لأسـرة متخيلة. أسـرة "آل لنتون"، وسأريكم كيف أن شبكتهم تعمل سواء معهم أو ضدهم.

لا أحد في الواقع يستطيع رؤية هذه الشبكة عرضياً، لكن بالإمكان الشعور بها بالتأكيد، وسيتم شرح التمارين المعنونة في هذا الفصل والفصل الذي يليه بإسهاب.

حسناً، إليكم أسرة «آل لنتون» كأفراد وأسرة اليوم:



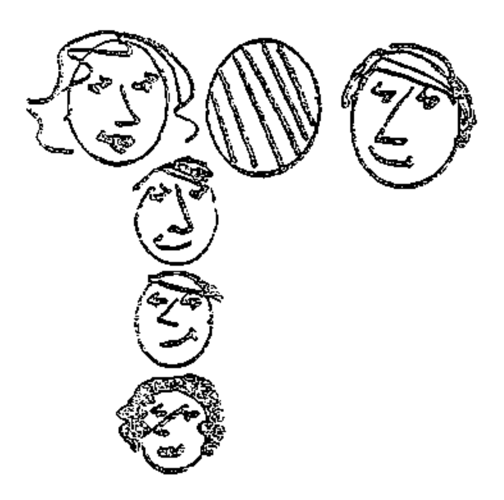
أسرة «آل لنتون» كما هي الآن



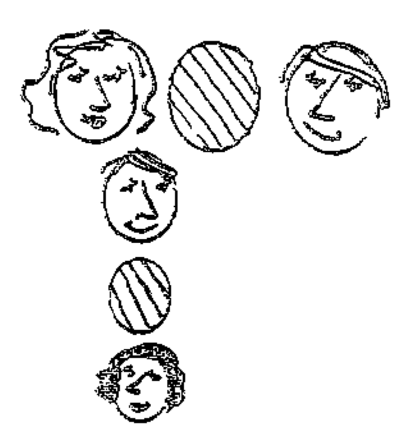
علق ورقة كبيرة على الجدار حيث بإمكان الجميع رؤيتها. ابدأ برسم خريطة الأسرة برسم دوائر لكل شخص باستعمال قلم مدبب ومائل. بإمكان الخريطة أن تتضمن الجدين أو أي فرد يعيش في المنزل. فإذا كان كذلك، ارسم دوائر على مستوى أفقي مع الكبار.

إذا كان هناك شخص وجد في الأسرة ثم رحل الآن، عبر عنه بدائرة مظللة. إذا مات الأب أو الزوج، أو هجر الأسرة، أو تطلق من الزوجة، والزوجة لم تتزوج بعد ذلك فستكون الخريطة كالآتي:

أما إذا تزوجت الزوجة مرة أخرى، فستكون الخريطة كالآتي:



وإذا ما مات الولد الثاني مثلاً، أو أرسل لدار الملاحظة، فستكون الخريطة كالآتي:



إنني أؤمن أن أي شخص كان جزءاً من الأسرة ثم رحل سيترك أثاراً بلا شك. الشخص الراحل، أي المتوفى لا يزال حياً في ذكريات الأشخاص الذين تركهم. وبشكل مكرر أيضاً، فإن هذه الذكريات تلعب دوراً مهماً – غالباً ما يكون سلبياً – لما يحدث في الزمن الحاضر. وهذا لا ينبغي أن يحدث.

إذا كان الشخص الراحل ليس مرضياً عنه أياً كان السبب، فشبحه لا يزال يحوم في

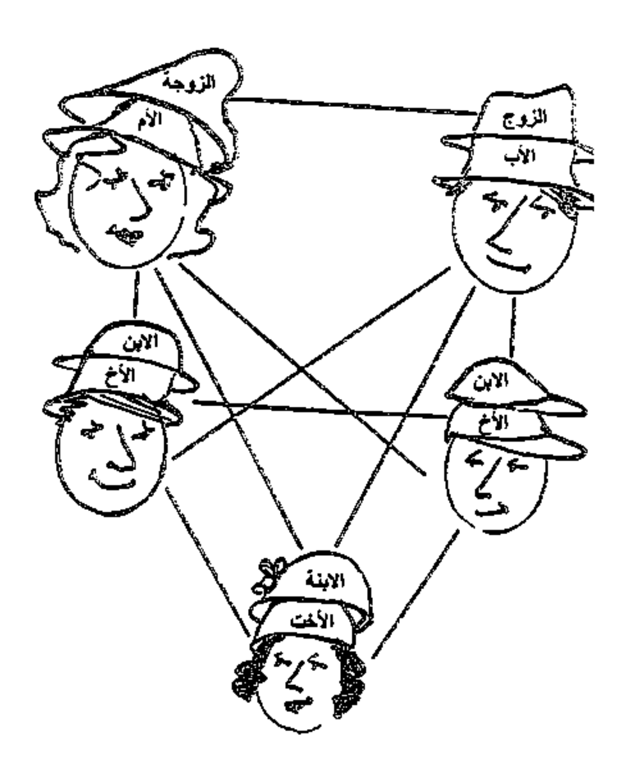
الأرجـاء ومن الممكن أن يزعج المشـهد الحـالي. في الجانب الآخـر، إذا كان الراحل مقبولاً فهذا يعني أن المشهد الحالي واضح ومسالم ما دام هناك اعتبار وذكرى له.

إن لكل شـخص صـفات تصـفه : سـم ومعالم جسـمانية واهتمامـات وأذواق ومواهب وعادات، وجميع المهارات المرتبطة به أو بها كفرد.

حتى الآن خارطتنا تظهر أفراد الأسـرة كأنهم جزيرة، ولكن كل شخص عاش في أسرة من قبل يعلم يقيناً أن العيش في جزيرة لا يستمر طويلاً.

إن مختلف أفراد الأسرة مرتبطون ببعضهم بشبكة من الروابط، وتلك الروابط قد تكون مخفية، لكنها هناك، وهي حازمة وصلبة كأنما نسجت من حديد.

دعونا نضـيف رابطـاً إضـافياً لحزمة الشـبكة، الثنائيات، وهي لديهـا دور محدد في الأسرة. الشكل في الأسفل يظهر لك كل ثنائي في «آل لنتون» مع وصف أدوارهم:



إن الأدوار والثنائيات في الأسرة تتكون من ثلاثة تصنيفات رئيسة:

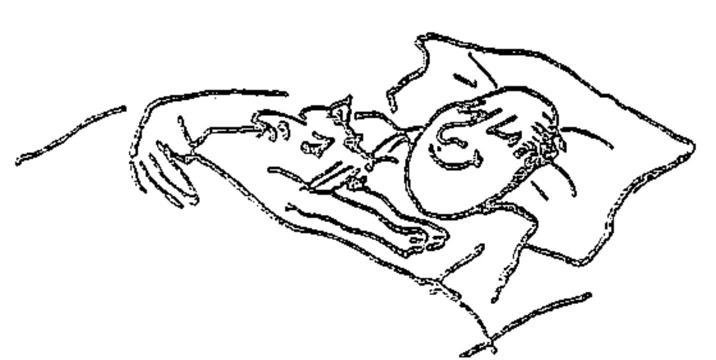
- أولاً- الزيجة: تحتوي على عنوان الزوج- والزوجة.
- ثانياً-الوالدية: يحتوي على عنوان الأب- الابنة، الأم- الابنة، الأب- الابن، الأم- الابن.
- ثالثاً- الأشقاء: تحتوي على عنوان أخ- أخ، أخت- أخت، الأخ- الأخت. فأدوار الأسرة دائماً تعني ثنائيات. فلا يمكنك اعتبار دور الزوجة دون دور الزوج، ولا حتى الأب والأم دون دور الابن والابنة وهكذا.

إن الاعتقادات الخاصة بالأدوار المختلفة ومعانيها يحدث فرقاً. فكل دور يستدعي توقعات مختلفة. ومن المهم معرفة ما هو معنى الأدوار المتنوعة لكل فرد من أفراد الأسرة.

عندما يأتي أفراد الأسرة لي وهم مشوشون، فإن أول شيء أفعله هو أن أطلب من أحدهم أن يشرح فكرته عن ما هو دوره وماذا يعني له ذلك.

أتذكر بوضوح زوجان أتيا إلي، قالت الزوجة لي: " أعتقد أن معنى دوري كزوجة هو أن يكون الطعام دوماً محضراً في الوقت المناسب، وأن تكون ملابس زوجي مرتبة، وأن أبعد عن زوجي كل ما لا يسره عن الأولاد، وأعتقد عن الزوج أن عليه أن يوفر المعيشة الجيدة لأسرته".

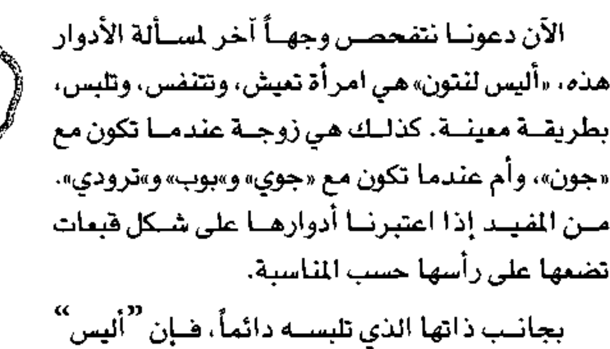
قال الزوج: " أعتقد أن معنى دوري كزوج أن أكون رأس المنزل، وأوفر المال، وأن أتقاسم مشكلاتي مع زوجتي، وأعتقد أن من واجب الزوجة أن تخبرني ما الذي يجري حولي. وأن من واجبها أن تكون طيعة في الفراش".



بإمكانك أن ترى كيف أنهما يمارسان ما يظنان أنه دورهما، لم يكن لديهما أدنى فكرة عن حجم المفارقة بينهما في حياتهما تلك. لم يتكلما عن تلك القضايا أبداً، لقد افترضا أن رؤيتهما لأدوارهما متطابقة. وعندما تشاركا أفكارهما، تطور فهم جديد بينهما، وحققا تقدما رائعاً في العلاقة.

لقد رأيت هذه التجربة بين كل زوجين مراراً وتكراراً مرة بعد مرة في الأسر المضطربة التي تأتي لطلب المساعدة.

ماذا عن أسرتك وعن توقعاتك عن دورك وتعريفك له؟ لماذا لا نجلس جميعاً ونتشارك ما نعتقده عن أدوارنا هنا، وكذلك الزوجات والأبناء؟ أعتقد أنك ستواجه بعض المفاجآت.

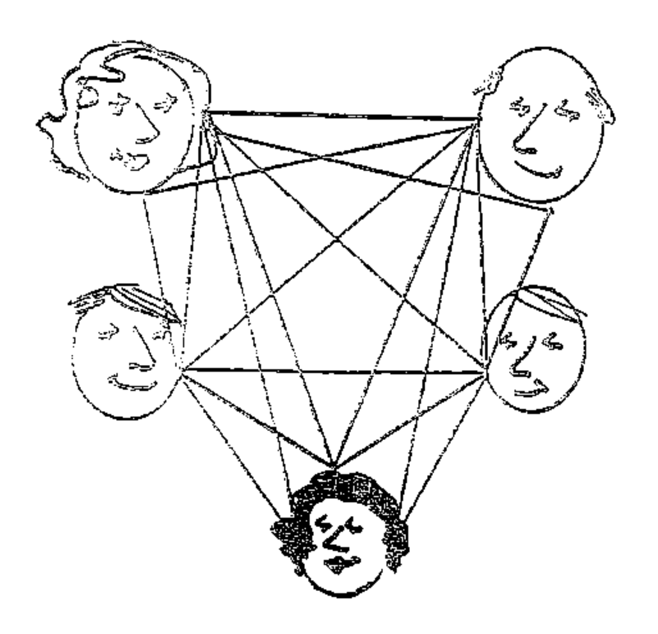


الآن دعونا نتفحص وجهاً آخر لمسألة الأدوار هذه. «أليس لنتون» هي امرأة تعيش، وتتنفس، وتلبس، بطريقة معينة. كذلك هي زوجة عندما تكون مع «جون»، وأم عندما تكون مع «جوي» و«بوب» و«ترودي». من المفيد إذا اعتبرنا أدوارها على شكل قبعات تضعها على رأسها حسب المناسبة.

بجانب ذاتها الذي تلبسه دائماً، فإن "أليس" تستعمل قبعة خاصة فقط عندما تكون مع الشخص المتعلق بالقبعة، إذن هي تضع قبعة وترفع أخرى خلال حياتها اليومية. إذا ما لبست هي و"جون" جميع القبعات في وقت واحد، فسيكون الشكل كما هو أعلاه وسيكون ثقيلاً قليلاً من الأعلى.

الآن أضف الروابط الشبكية لخارطة الأسرة، موصلاً كل شخص بكل شخص، وفيما أنت ترسم الخطوط، فكر للحظة في هذه العلاقة الخاصة. تخيل كيف هو شعور هذين الاثنين المتصلين تجاه هذا الرابط بينهما. جميع أفراد الأسرة عليهم أن يتشاركوا في هذا التمرين، بحيث يحاول كل فرد الشعور بالعلاقة المختلفة بينكم.

حتى الآن، قدمت لكم "آل لينتون" كأفراد من خمسة وثنائيات من عشرة. إذا كان ذلك بالنسبة لك هو كل أفراد أسرتك والخارطة قد اكتملت، فإن العيش بين أفراد الأسرة هو أمر ميسَّر. وعندما وصل "جوي"، ظهر مثلث للوجود، وحمي وطيس الحبكة، فالمثلث هو الفخ الذي تقع فيه أغلب الأسر، وسأتكلم عن هذا المثلث فيما بعد، لكن دعونا نسقط شبكة المثلثات لخارطة أسرة "آل لينتون":



هكـذا هـي شـبكة الخارطة لأسـرة "آل لينتـون" ، من الصـعوبة بمكان رؤيـة دور أيٍ منهما بسـهولة، أليس كذلك؟ من الواضح أن المثلثات عويصة ومعقدة للأمور. نحن لا نعيش كثنائيات في الأسر بل نعيش كمثلثات.

عندما ولد "جوي" ، لا أقول مثلث واحد بل ثلاث مثلثات تشـكلت. فالمثلث لا يكون ثنائياً وهو يحتاج إلى إضـافة واحد، إلا أنه يمكن لشخصـين فقط أن يرتبطا ببعضـهما في الوقت نفسـه، فشـخص ما دائماً سيكون مقصياً وسط المثلث. ويعتمد تغير طبيعة المثلث برمته على من هو المقصي فيه، لذلك فإن ما يبدو أنه مثلث واحد هو في الوقع ثلاثة مثلثات (في أوقات مختلفة).

فالمثلثـات الثـلاث أعلاه تحتـوي على «جون» و«أليسـ» و«جوي». في البدايـة «جون» كان هو المقصـي، حيث كان يراقب العلاقة بين ابنه وزوجتـه. وفي المثلث الثاني، «أليس»، تراقب العلاقة بين زوجها وابنها معاً. في الثالث، «جوي» الصغير يراقب أباه وأمه معاً.

حدوث أي مشـكلة محـددة في المثلث يعتمد على من هو المقصـي بينهم، وهل هي أو هو يشعر بالأسى لأنه ترك.

هناك مقولة قديمة تقول«الاثنان شـراكة، والثلاثة زحمة». الشـخص المقصي في المثلث

دائماً لــه الخيار بين فســخ العلاقة بينــه وبين الاثنين الآخرين والانســحاب الكلـي، أو دعم المجموعة كمراقب مهتم. وما يختاره الشــخص المقصــي هو أمر بالغ الأهمية لدور الأســرة الوظيفي وشبكتها.

جميــع أنواع الألعاب تدور حول الأشــخاص فــي المثلث. عندما يتكلم اثنان، فالشــخص الثالث ربما سيقاطع أو سيحاول لفت الانتباه. فإذا ما اختلف الطرفان على شيء ما فسيدعو أحدهما الثالث ليكون حليفاً له، وهذا سيغير المثلث ويعيد ترتيبه بجعل أحد الاثنين الأصليين هو المقصي.

هل تتذكر وقتاً قريباً عندما كنت مع اثنين من الناس؟ كيف كنت تتعاطى مع هذا المثلث؟ كيف كان شعورك؟ كيف يتم التعاطي مع المثلثات في بيتك؟

الأسر مليئة بالمثلثات، فأسرة «آل لينتون» المكونة من خمسة أفراد بها ثلاثون مثلثاً:

- جون/زوجته/ابنهما الأول
- جون/زوجته/ابنهما الثاني
- جون/زوجته/ابنتهما
- جون/ابنه الأول/ابنه الثاني
- جون/ابنه الأول/ ابنته
- جون/ ابنه الثاني/ ابنته
- أليس/زوجها/ابنها الأول
- وهكذا..............

المثلثــات مهمة جداً لأن حياة الأســرة تعتمد بدرجة كبيرة علــى كيفية التعامل والتعاطي مع المثلثات.

الخطوة الأولى: يتم التعامل مع المثلثات؛ إذ تم التوضــيح والفهم بأنه لا أحد يســتطيع أن يعطي الانتباه بشــكل متســاوٍ لاثنين في وقت واحد. ربما من الأفضل التعامل مع تلك المثلثات التــي لا مناص منهــا كما يتعامل أهالي ســكان ولاية تكســاس مع الطقس: ابــق قريباً لفترة وسيتغير الطقس.

الخطوة الثانية: عندما تكون أنت الشــخص المقصي، فينبغي عليك وضع معضلتك في عبارات حتى يسمعك الجميع.

الخطوة الثالثة: أن تري الجميع من خلال تصرفاتك. أن كونك الشخص المقصي ليس بسبب الغضب أو الإيذاء أو العار.

تظهر المشكلات عندما يشعر الناس أن كون الشخص مقصياً أو في الخارج، يعني أنه سيء. وهذا يفضي إلى انخفاض في قيمة الذات.

ومن أجل العيش باطمئنان في المثلث، يبدو لي أن على المرء أن يشعر بمشاعر معينة عن نفسه. فالمرء عليه أن يشعر بمشاعر إيجابية عن نفسه لأنه إنسان جيد. وأن عليه الشعور أن باستطاعته أن يقف على قدميه دون الاستعانة بالآخرين.

هي أو هو ممكن أن يكون الشخص المقصي مؤقتاً دون الشعور بأنه سيء أو مرفوض. عليه أن يكون لديه القدرة على الانتظار دون الشعور بالاضطهاد، وأن يتكلم بشكل مباشر وواضح، وأن يجعل الآخرين يعلمون بما يشعر أو يفكر، وألا يحتضن مشاعر سلبية أو يخزنها.

وإذا ما ألقيت نظرة أخرى على خارطة أسرة «آل لينتون» ومثلثاتها، سوف تعرف كم هي الشبكة الأسرية معقدة. إن علبة الديدان تقرب لك هذا المفهوم بلا شك.

ارسم علبة الديدان لأسرتك مضيفاً إلى الخريطة جميع المثلثات. وباستعمال قلم ملون ليساعدك على تمييز المثلثات من الأطراف الثنائية. مرة أخرى، كما ترسم، فكر في العلاقة التي يظهرها كل خط بين طرف وطرف، وعلى الرغم من وجود ثلاثة فمن بين هذه الأطراف سترسم مثلثاً واحداً فقط، فكر كيف يبدو هذا المثلث من زاوية النظر لكل طرف.

إن شبكة "آل لينتون" الأسرية لم تتطور بين ليلة وضحاها، استغرق ذلك ست سنوات لجمع وتكوين هذه الخريطة، وربما ثمان سنوات إذا اعتبرنا سنتي الخطوبة "لجون" و"اليس"، بعض الأسر قد تستغرق خمسة عشر أو عشرين عاماً لاكتمال أفرادها. وبعضهما الآخر يأخذ سنة أو سنتين و بعضها البعض لا يكتمل نهائياً بسبب أصحاب الدور الرئيس (مسؤولية الزوج والزوجة) الذين يتغيرون باستمرار دون استقرار.

أينما يتواجد "آل لينتون" فإن هناك أربعة وخمسين وحدة نشطة، خمسة أفراد، عشرة ثنائيات، وثلاثون مثلثاً. هناك تشابه لتلك العناصر في أسرتك.

إن كل فرد لديه صورة ذهنية عن ماهية تلك الوحدات. "فجون" يبدو مختلفاً في نظر زوجته "أليس" عن ما هو لدى ابنه بوب. "أليس" ترى علاقتها مع "بوب" بطريقة تختلف عن نظرة "بوب" نفسه، ونظرة "جون" تختلف تماما عما يريانه هما الاثنان.

كل تلك الصور من المفترض أن تتلاءم مع بعضها البعض داخل الأسرة سواء وعى

الفرد منهم ذلك أم لا. في الأسر السوية، كل تلك العناصر وتفسيراتها من قبل الجميع هي مفتوحة على الملأ وبالإمكان الحديث عنها بسهولة. من جانب آخر، والعائلات المضطربة إما أنها لا تعي صورها الأسرية، أو لا تقدر على ذلك، أو لا تريد الحديث عنها نهائياً.

الكثير من الأسر ذكروا لي أنهم محبطون، وأنهم متوترون جسدياً، ولا يشعرون بالراحة أثناء التجمعات الأسرية. الكل يشعر بجمود الحركة والحيوية وأنهم يجرّون من كل ناحية. إذا تمت توعية أفراد الأسرة بعلبة الديدان تلك وبأنها تحاول العمل، فلن تجدهم مشوشين ومنزعجين.

عندما يرى أفراد الأسرة خارطتهم الشبكية للمرة الأولى، وعندما يدركون درجة تعقيد الحياة الأسرية الحقيقية، فإنهم غالباً ما يذكرون لي أنهم يشعرون بكثير من الارتياح. فهم يدركون أنهم ليسوا بحاجة أن يكونوا على رأس الأمر لكل شيء في كل الأوقات.

من الذي يستطيع أن يتتبع أو يضبط خمسة وأربعين وحدة في آن واحد؟ الأفراد في الأسرة بإمكانهم قضاء وقت مريح مع بعضهم لأنهم لا يشعرون بضرورة أن يضبطوا كثيراً من الأمور. فيغدون أكثر اهتماماً في ملاحظة ما الذي يحدث حولهم، وكيف يخططون بطرق إبداعية لجعل أسرهم تنشط بشكل أفضل.

التحدي في الحياة الأسرية هو اكتشاف طريقة لكل فرد للمشاركة أو المراقبة مع الآخرين دون أن يصيبه الشعور بأن ليس له قيمة. ويتضمن هذا التحدي عدم كون المرء ضحية الفكرة السيئة القديمة: انخفاض تقدير الذات.

إن علبة الديدان الأسرية تولد ضغطاً هائلاً جذبا ودفعاً على الفرد. وتثقله بمطلب كبير. بعض الأسر من الصعوبة بمكان أن تكون فرداً من أفرادها. فكلما اتسعت الأسرة زاد عدد وحداتها التي تتعامل معها، وتزداد هنا صعوبة الفرد في الأسرة في الحصول على نصيب أو سهم من المشاركة في أعمال الأسرة. ولا أقصد هنا أن الأسر الكبيرة هي أسر فاشلة، بالعكس تماماً، فالكثير من الأسر السوية التي أعرفها لديهم العديد من الأطفال.

بل أكثر من ذلك، كلما ازداد أطفال الأسرة ازداد الضغط على العلاقة الزوجية. فالأسرة المكونة من ثلاثة أفراد لديهم فقط ثنائيات لثلاثة مثلثات. والأسرة المكونة من أربعة أفراد لديها اثنا عشر مثلثاً، والأسرة المكونة من خمسة أفراد لديها ثلاثون مثلثاً، والأسرة المكونة من عشرة أفراد لديها مئتان وثمانون مثلثاً. في كل مرة شخص جديد يضاف للقائمة، إن وقت الأسرة المحدود وغيره من الموارد ينبغي تقسيمه لحصص صغيرة.

مــن الممكن إيجاد البيــت الكبير والمال الوفير لكن الآباء لا يــزال لديهم ذراعان وأذنان فقــط. وأن الأثــير يمكنه فقط بشــكل تعاقبي حمل كلمة صــوتية واحدة فــي وقت واحد دون ضوضاء.

الذي يحدث هنا أنه مع الضــغط المصــاحب للتربية الأســرية الذي ينحــى منحىً كثيفاً لدرجة أن الزوجين لديهم القليل من الوقت يســتطيعان التعبير فيه عن ذاتهما، وهنا تســير العلاقة الزوجية المهترئة نحو مزيد من الإهمال. في هذه النقطة كثير من الأســر تستســلم وتنهار وتنفصــل، ثم تهرب بعيداً. فهم جوعى كأفراد. فاشــلون كأزواج. وغالباً لم يمارســوا مستوى جيد من الأبوة والأمومة.

إن الكبار الميتون عاطفياً، والمطفؤون، لا يصنعون قادة لأسر جيدة.

ما لم تكن العلاقة الزوجية محمية وتعطى الفرصة لتزدهر، وما لم يتح لكل زوج الفرصة أن يتطور فنظام الأسرة سيغدو ملتوياً والأطفال سينشؤون غير متوازنين في نموهم.

تحقيق الأســرة الجيدة والمتوازنة ليس أمراً مستحيلاً. أنه فقط من الواجب على الأسرة أن تكون صــاحبة مهارة ووعــي بذاتها، وأن يبقوا على حيوية العلاقــة الزوجية وذلك عندما تمتلئ علبة الديدان.

مثل هؤلاء الآباء والأمهات ســيكونون هم قادة الأســر الســوية. ســيكونون قدوة حية في توظيف معنى الأســرة وسيضــعون ضغوط شبكة أفراد الأســرة في قنواتها الصحيحة لتتجه نحو الإبداع في التنمية الإنتاجية.

14 علبة الديدان في الميدان

تكلمنا كثيراً عن خطوط خريطة الأسرة كما لو كانوا قنوات تلفزيونية. وتكلمنا عن الرسائل والمشاعر التي تمر من خلالها. وهي حقائق ظلت كما هي. ولكن تلك الخطوط هي كذلك خطوط قيود أسرية. هي تقيد جميع أفراد الأسرة بحيث يكون كل فرد متأثراً بالآخر. وكل فرد متورط بجذب وشد لأكثر من مرة من قبل آخرين في الوقت نفسه.

مرة أخرى، المسألة ليست كيف نتجنب هذه التجاذبات (لأن ذلك مستحيل) ولكن كيف نعيش معها بطرق خلاقة. هذه المسالة هي تماماً ما أود الحديث عنه خلال هذا الفصل.

بعض التمارين التي أود طلبها منك في هذا الفصل ربما تبدو سخيفة، من المحتمل أن تستهلك وقتاً ليس بالقليل، أو تكون مزعجة شيئاً ما.

أحثك على المشاركة بها في كل الأحوال. وما سوف تراه من ألعاب بسيطة وساذجة هنا سوف يذهلك. وأؤكد لك أن استثمارك في الوقت الذي تنفقه والجهد الذي تبذله في هذه الألعاب ثمرته فهم عميق وحياة اسرية عملية وخلاقة تعيشها.

سنبدأ مع أسرة "آل لينتون"، "جون" يأتي من عمله لمنزله. "أليس" تحب أن تجلس معه و"جوي" و"بوب"، و"ترودي" كذلك يودون التحدث إليه. فإذا أرادوا جميعاً انتباهه "فجون" سيصبح بهذا الشكل:



لك أن تتخيل مقدار السحب الذي يشعر به. وبإمكانك أن تجرب ما هو أكثر من التخيل بممارستك هذه التجاذبات بنفسك.

لنبدأ مع صاحبنا «جون» لتكن أنت هو. قف في منتصف المكان، مستقيماً ومتوازناً. اطلب من زوجتك أن تأخذ يدك اليمنى. اطلب من الابن الأول أخذ يدك اليسرى، اطلب من الابن الثاني أن يحتضن وسطك بذراعيه من الأمام، اطلب من ابنتك أن تحتضنك بذراعيها من الخلف، إذا كان لديك ابن رابع اطلب منه إمساك ركبتك اليمنى، وإذا كان لديك ابن خامس اطلب منه إمساك ركبتك اليسرى، تأكد بأن جميع أفراد أسرتك ممسكون بجزء منك.

الآن اطلب منهم أن يسحبوا ببطء وبتدرج لكن بحزم باتجاههم حتى يشعر الجميع بعملية السحب. ثم ليتجمدوا لبرهة، بعد عدة ثوان «جون» سيشعر بأنه مشدود وغير مرتاح،و وضعه صعب،و مثير للشفقة. وربما سيخاف أن يفقد توازنه.

ما شعر به «جون» في هذا التمرين شبيه لمشاعره الحقيقية عندما تزداد الطلبات فوق رأسه. فلا يستطيع أن يبقى طويلاً في موقعه الذي هو فيه. يجب عليه فعل شيء والخيارات أمامه مفتوحة. بإمكانه أن يقرر أن يبقى ويتحمل حتى يصل لمستوى الخدر بحيث لا يشعر بشيء،

نتيجة ذلك وعندما يصل لمرحلة الخدر سيمكث لمدة غير محددة. وفي النهاية سيتركه من حوله، سيتركونه بشعور "أبي لم يعد يهتم بنا". أو أن "جون" يقرر أن يتملص ثائراً ويستعمل القوة بشكل أعمى، ينتج عن ذلك أن بعض أفراد الأسرة من الممكن أن يتأذى جسدياً دون قصد أو يُطرحون أرضاً. ثم، ينظر جون لأسرته بتأمل فيرى أنه آذاهم.

ربما سيشعر بالذنب ويلوم نفسه أنه لم يحقق مطالبهم، أو ربما يلومهم لأنهم وضعوا على عاتقه عبأ لا يطيقه. ومن حوله سيشعرون أن أباهم لئيم ولا يحبهم وهو مؤذٍ.

من الممكن أن يفعل "جون" شيئاً آخر وهو أن ينهار بسبب الضغوط. يقع على الأرض، ويمثل ذلك أحد الحلول بأن يصبح مريضاً أو عاجزاً. وعندما يحدث ذلك، فسيشعر أفراد أسرته أنهم سؤون لأنهم آذوا أباهم. و"جون" سيشعر بالغضب تجاههم لأنهم جعلوه يشعر بالضعف.

خيار آخر ربما يتخذه "جون" وهو أن يشرع بالرشاوي بإعطاء الوعود التي لا يستطيع الوفاء بها لكنها توفر له مخرجاً من وضعه الصعب. في هذه الحالة يبدأ "جون" في سؤال كل شخص عن سعره رجاء أن يتركه. ويبدؤون هم برفع الأسعار. ومهما يطلبونه من

سعر "فجون" سيوافق ويقول (نعم)، لكن بما أن وعوده ليست صادقة فغالباً لا تنفذ. تبدأ الشكوك وعدم الثقة ينموان من خلال تلك المراوغات، بالإضافة إلى نشوء مشاعر أخرى لمن هو مخلف للوعود.

لدى "جون" أيضاً خيار آخر في لحظة انزعاجه، وهو بين أسرته بإمكانه أن يصيح طلباً للمساعدة، بأن ينادي أمه، معالجه النفسي، القسيس، جاره، صديقه ويقول "أخرجوني من هذه الفوضى". وإذا كان من ناداه ماهراً، قوياً، مقنعاً كفاية، بالإمكان تحرير "جون" إن دخول طرف خارجي في الموضوع قد يجلب تصدعات جديدة في الأسرة. العديد من العلاقات السرية خارج إطار الأسرة – الغرامية مثلاً وغيرها- تتطور حتى تنتهي بهذه الطريقة.

خيار أخير متاح "لجون"، بإمكانه أن يعي أنه إنسان مهم لجميع من حوله الذين يطلبون منه أشياءً. وأن يدرك أن جميع من يتجاذبونه لا يشعرون بما يشعر به، وأنه بإمكانه أن يخبرهم عن مشاعره وتكون لديه الثقة أن يطلب منهم العون لمساعدته. بإمكانه أن يطلب منهم صراحة دون مجازات.

على «جون» الآن أن يمارس جميع تلك الأدوار من أجل التملص ممن حوله والخروج من تلك القيود. عندها على جميع أفراد الأسرة التحدث كيف جرى معهم التمرين. أعتقد أن جميعكم سيتعلم شيئاً. والآن ليمارس كل واحد منكم الإجراءات نفسها بحيث يخوض تجربة التجاذبات وهو بالمنتصف.

أود أن أضع خطاً تحت الحقيقة التي مفادها أنك في أي وقت تكون في مجموعة. فأنت تعرض نفسك لأن تكون في مثل هذه القيود. أعرف ثلاث طرق لتجنب تلك القيود نهائياً، ليكن تواصلك مع أفراد أسرتك مخططاً له بحيث لا يقترب أحد من الآخر دون إخطار أو خطة مسبقة (بإمكانك أن تلتقي بي عند الساعة الخامسة مساء. لمدة خمس دقائق، يوم الثلاثاء)، أو بكل سهولة لا تهتم بأي أحد، ولكن إذا كانت هناك طرق أخرى فأنا لم أجدها.

لا توجد طريقة من تلك الطرق مرضية. في الواقع، الناس الذين يمارسون تلك الطرق يتذمرون منها. المهارة الحقيقية، كما ذكرت، ليس بتجنب القيود والروابط ولكن بمعرفة الحلول لها. هناك حقيقة لا مناص منها أن أغلب الناس يستعملون الطرق التي اتبعها جون في التمرين السابق: (الشهيد) أسلوب شدة التحمل، أو(الثورة) أسلوب القتال للخروج، أو(مسكين أنا) أسلوب الانهيار، أو فن النصب (الوعود،الوعود)، أو تمرير المعلومة (الاستعانة بطرف خارجي). والقليل من يتكلم بشكل مباشر وصريح مع بقية أفراد الأسرة

من أجل المساعدة في تغيير الوضع. ووجدت أناساً يستجيبون بسرعة لمجرد أنه طلب منهم المساعدة بكل صدق وشفافية.

من الواضح، أنه تمر على المرء أوقات يتحمل فيها الألم، ويخوض معارك، ويعترف بالإجهاد، أو يطلب المساعدة. لا يوجد هناك خطا في تلك الحالات إلا أنها تكون مدمرة فقط إذا استعملت لتجنب الروابط والقيود.

تكلمنا عن "جون"، لكن جميع تلك الحالات والأوضاع منطبقة تماماً على بقية أفراد الأسرة. فأن كل زوجة وأم تعلم كيف هو شعور "أليس" عندما ينتظر "جون" وضع عشائه. "فجوي" جرحت ركبته، و"بوب" تأخر عن موعد دروس الموسيقى، و"ترودي" تصيح "ماما، ماما، من أعلى الدرج". "أليس" تعاني من الصداع.

الآن "أليس" هي من تكون في منتصف الأربطة. ولديها نفس الخيارات التي لدى "جون"، فما الذي ستختاره؟ جرب جميع الخيارات لترى كيف هو شعور كل واحد منهم.

خرج «جوي» من أجل موعد غرامه الأول، «أليس» تعطيه تعليمات في كيفية سلوكه مع الفتاة، «جون» يحذره من البقاء خارج المنزل حتى وقت متأخر. «بوب» يضايقه بتعليقاته الساخرة عن حلاقته. وترودي مستاءة وقد مزّت شفتيها لأنها كانت تظن أن «جوي» سيأخذها للسينما تلك الليلة. هو كذلك لديه الخيارات نفسها. أيهما سيأخذ؟

بإمكان من يتقمص شخصية «جوي» من أسرتك أن يمارس حالات- كسر الحصار- التي مارسها أبواه من قبل.

«بوب» جرح ركبته للتو، «أليس» توبخه لأنه كان مهملاً، «جون» يقول له «كن شجاعاً»، ترودي تبكي. «بوب» لديه الخيارات نفسها؟ فأي منها سيختار؟.

«ترودي» حصلت على علامات ضعيفة في تقريرها المدرسي، «أليس» تواسيها، «جون» يوبخها مخبراً إياها أن عليها أن تعاود كتابة التقرير مرة أخرى لمدة ساعتين يومياً تحت إشرافه حتى موعد الامتحان القادم، «جوي» يغمز إليها ساخراً، و«بوب» يناديها «أيتها الغبية». أي من الخيارات ترودي ستختار؟.

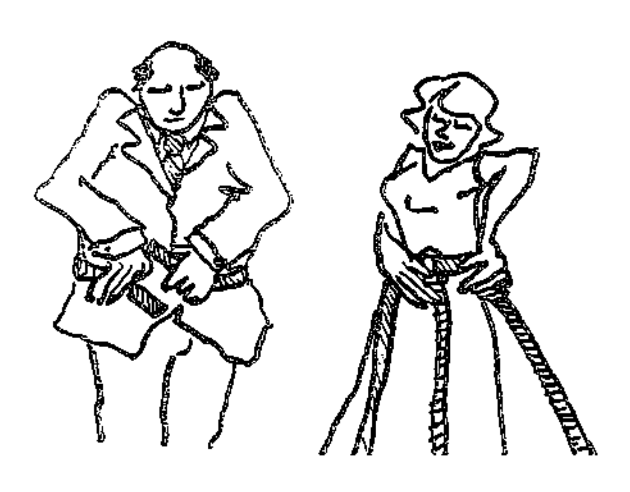
أنت الآن في منتصف الأربطة، ما هي أنواع الضغوط التي تتعرض لها من قبل أفراد عائلتك؟ حاول الشعور بها، ثم صفها لزملائك حولك. ثم دور الزميل الذي بعدك وهكذا. الآن حاول تخيل ما هي الضغوط التي تمارسها أنت على الآخرين.

كما قلت سابقاً، بإمكانك الخروج من هذه الأربطة بالتحدث عنها، والمميز هنا ما يحدث

بعـد ذلـك: فالخيار الذي يختـاره أي فرد لـه تأثيراته اللاحقة، فهي تحدد سـمعته، وتحدد الطريقة التي يتعامل بها الناس معه، والآن سنجري تمريناً ينعش شبكة حياتك الأسرية.

إن تطبيقك التمرين بإخلاص سيعطيك فائدة قوية بجعل أسرتك سوية وأكثر حيوية.

أعد قطعة من القماش المتين كحبل بطول عشـرين قدماً[1]. ولأسـرة مكونة من خمسـة أفراد فسيحصـل كل فرد على أربعـة قطـع قماش طويلـة. بالإضـافة. إلى إعداد خمسـة قطـع مـن القماش كل قطعـة بطـول ثلاثـة أقـدام، ثـم قـم بربـط كل حبـل مـن الحبـال القصـيرة حـول خصـر كل واحد منكم (البعض قد يفضل ربطها في حـول العنـق لكني أفضـل ربطها حول الخصر). ثم ليقـم كل واحد فيكم بربط الحبال الأربعة الطويلة الخاصـة به في الحبل القصـير حول خصـره. والآن كل واحد منكم خط لكل فرد من أفراد اسرته.



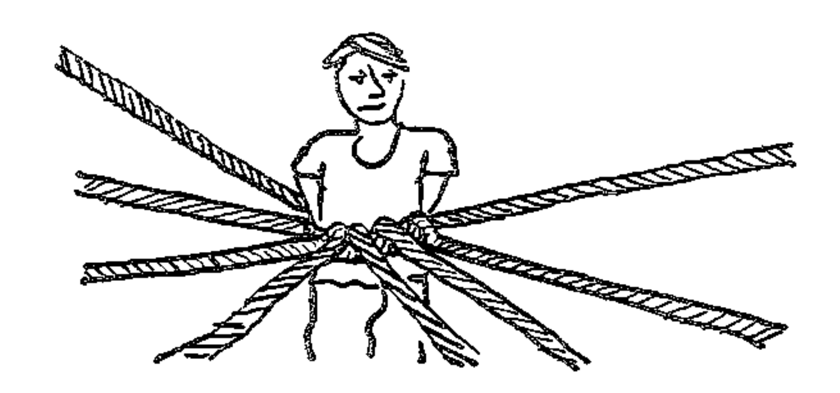
الآن أعط طرف نهاية كل حبل لديك للشـخص المقابل لك من أسـرتك، مثال، "جون" سيعطي طرف حبل حياته الزوجية لزوجته "أليس"، "أليس" ستعطي طرف الحبل لحياتها الزوجية "لجون". عندما يستلم كل شخص طرف حبل الشخص الآخر. ستكونون مستعدين. واسمحوا بالعبارة التي تقول، إن يديك ممتلئتان[2]. أليس كذلك؟

اربط الحبال التي اسـتلمتها مـن الآخرين لحبلك الذي فـي وسـطك (الكثيرون يفعلون ذلك فوراً، دون شعور). ستبدون كما فـي الصورة أدناه.

---

1 المتر به أربعة أقدام – المترجم-

2 عبارة بالثقافة الإنجليزية يقصـد بها الشـخص المشغول جدا عن عمل شـيء آخر، يقابلها بالعربية «لا يستطيع حك شعر رأسه» – المترجم-



أبق على الحبال مشدودة بينما أنت تمارس التمرين، ابدأ بإحضار كراسٍ مصفوفة بشكل دائري لا تبعد أكثر من ثلاثة أقدام عن المنتصف. اجلس. الآن من الصعوبة أن تلاحظ أي الحبال هو لك. الكل جالس في كرسي، بإمكانكم أن تتحدثوا مع بعضكم، تمارسوا القراءة، أو أي نشاط هادئ.

حسناً، الآن تخيل صوت الهاتف يرن، وطفلك الأكبر قفز ليرفع السماعة. والهاتف يبعد ثلاثين قدماً. لاحظ ما الذي يحدث للبقية. صدمة للجميع فهم سيشعرون بالاجتياح وبالدفع وبالغضب. وستلاحظ أنه مهما كانت مشاعرك في تلك اللحظة فإنها مشاعر قد خبرتها من قبل. "جوي" لماذا هذا الإزعاج؟ لماذا حركاتك سريعة؟، إذا كان المتصل هو صديق "جوي" المراهق فسيستمع بالحديث معه لما لا يقل عن عشرة دقائق.

ما الذي يحصل للبقية أثناء ما "جوي" يجري مكالمته؟، ربما سيبدأ البعض بشد "جوي" لكي يكون وضعه أكثر راحة، "أنه مكالمتك بسرعة يا جوي- لديك ثلاث دقائق!"، يبدأ "جوي" بالصراخ، "اتركوني لوحدي"، ربما سيلهث وهو يصرخ بقوة.

اسمحوا لأنفسكم بالتأمل كيف هو شعوركم وماذا يحدث لحياتكم وأنتم بهذا الشكل، الآن ارجعوا لكراسيكم، وسنمثل مشهداً آخر، حان دور الأم الآن، تذكرتم أن هناك طعاماً يطبخ على الفرن يبعد خمسة عشر قدما عنكم، وربما سيحترق. انظري ماذا يحصل للجميع وأنتِ تهرعين إلى الطبيخ، ثم ارجعي مرة أخرى لتوازنك.

حان دور "جون"، لقد تعبت أو مللت، وتريد الذهاب لتمارس المشي، وأثناء اتجاهك لباب الخروج، فستشعر بأنك مقيد ومشدود. "يا إلهي، ألا يستطيع المرء أن يمارس المشي

دون أن يمسك أحد بتلابيبه؟". ماذا يحدث للبقية؟ كيف تشعرون تجاه أنفسكم وتجاه بقية أفراد عائلتكم؟.

حان وقت "ترودي"، أنت تعبة وتريدين الذهاب للفراش، اذهبي وضعي رأسك في حضن أمك. لاحظوا ما الذي يحدث الآن.

"بوب"، قررت أن تستمتع بوقتك مع أخيك "جوي" وبدأت رياضة المصارعة معه، لاحظ ما الذي يحدث للجميع؟.

حسناً، ارجعوا لأوضاعكم المتوازنة مرة أخرى. هذه المرة دعونا نمارس مشهداً حاداً لمسرحيتنا الصغيرة، "جوي" يذهب ليجيب الهاتف. "أليس" تذهب لتنقذ الطعام المطبوخ. "جون" يذهب ليمارس المشي، "ترودي" تحاول أن تنام بحضن أمها. "بوب" يبدأ بمناكفة "جوي"، مارسوا ذلك جميعاً في الوقت نفسه.

بحلول هذا الوقت، يبدو عليكم أنك مرتبكون مع بعضكم بعضاً وتشعرون بالإحباط والغضب. ولعل بعضكم زلّ وسقط على الأرض. والطعام المطبوخ يحترق، الهاتف لا يزال يرن، "بوب" لا يزال يناكف "جوي"، من الذي لا يزال يريد الوصول للهاتف؟، "ترودي" أمسكت بقدم أمها وهي ذاهبة، "وجون" لم تسنح له فرصة لشيء، أليس كذلك؟ (أليس من الجميل أن تذهب للعمل غداً؟).

المشاعر المستخرجة من هذا التمرين ستكون مألوفةً لك. بالطبع أنت لا تمشي يومياً بحبال مربوطة حول خصرك، ولكنني متأكدة أن هناك شعوراً وكأنها موجودة. ربما ستكون أكثر وعياً في المرة القادمة كيف أن أفراد الأسرة يعيقون بعضهم بعضاً دون وعي منهم بذلك.

انظر لتلك الخطوط المتقاطعة أنها تمثل جوانب الحب. الرعاية. الواجب. للعلاقة المريحة بينكم والموجودة لدى كل أسرة من الناس. من السهولة رؤية كيف ينغص عليك أحدهم دون قصد منه نعيم الأسرة. ما نحتاج تعلمه هنا أنه ينبغي علينا أن ندرك الحياة الشخصية لكل فرد منا كذلك.

الآن دعونا نجرب التمرين الأخير مرة أخرى. لكن هذه المرة عندما تشعر بالسحب، قل ما هي مشاعرك، وقل ما تراه أو تلاحظه. ستكون لديك الفرصة لاستلام خطوط حبالك إليك واسترجاعها من الآخرين لتتمكن من حلّها وتصبح حراً. كن مباشراً وواضحاً، واستخدم التواصل المنقذ الكامل.

لعلك لاحظت أنا ما قدمناه كان فقط خمسة أفراد من الأسرة، لكن كان هناك عشرون حبلاً، وشد الخطوط بين الزوج والزوجة يؤثر على بقية خطوط الأبناء. وإليكم تمريناً آخر بإمكانكم عمله بينما لا تزالون بين الأربطة:

ابدءا يا «جون» و«أليس» بسحب بعضكما بعضاً. لاحظ ما الذي يحدث للبقية. إذا سحبتم بهدوء وبتمهل ربما لن يشعر الأبناء (لا ينبغي للأبناء رؤية والديهما يتشاجران، أليس كذلك؟). إذا كان سحبكما خفيفاً كفاية، ربما حتى أنتما لن تلاحظا ذلك. ولكن إذا تم السحب وأنتما متعمدان ذلك، فالخطوط المتصلة بالأطفال تبدأ بالاشتداد، وهذا سيلفت انتباههم وسيحرك ذلك المثلثات.

الآن «جون» و«أليس» اقتربا من بعضكما وتعانقا، انظرا ما الذي يحصل للأبناء، سيبدؤون بالحركة، طبقاً ذلك مع كل ثنائي يتحرك ويتعانق، انظروا ما الذي يحدث.

هل أنتم جاهزون مع تجربة أخرى؟ حان وقت ذهاب أحد أفراد الأسرة. إنه يوم زفاف «جوي». ما الذي يحدث لأربطتكم الآن؟ هل ستعطي يا «جون» طرف الحبل الموصول بك والخاص ب «جوي» ؟ هل ستحل الرباط هكذا، وتثنيه وتثني معه ذكريات الأبوة الجميلة مع ابنك؟ لقد أصبح رجلاً الآن.

"جوي" ما الذي ستفعله الآن؟ أسرتك لا تزال مرتبطة بك، هل أنت كذلك مرتبط بهم؟، "بوب" و "ترودي" عليهما أن يجدا حلاً لحبالهما لـ "جوي"، وعلى "جوي" أن يفعل شيئاً كذلك لحباله تجاههما. و "جوي" يحتاج إلى حلّ الحبال القديمة والاستعداد لصنع حبال جديدة لعائلته المقبلة والخاصة به.

تجربة أخيرة. فكر بأهم الأحداث التي حدثت في أسرتك أو أي أحداث يومية متكررة سببت لكم المتاعب والمشكلات. مثلها مع الحبال التي لديك، ولاحظ ما الذي يحدث لحبال الآخرين من أسرتك، من أين يأتي الشد؟ ما الذي يمكنك فعله لإنهاء ذلك؟.

أحد أهم التحديات التي تواجه خارطة الأسرة هو الإبقاء على تحديثها حتى اللحظة، قارن بين «آل لينتون» اليوم وما كانوا عليه قبل اثني عشر عاماً، عندما كان «جون» عمره ثمانية وعشرون عاماً، و«أليس» عمرها ستة وعشرون عاماً، «جوي» عمره خمسة أعوام، «بوب» عمره أربعة أعوام، و«ترودي» رضيعة. الشيء الثابت الوحيد حتى هذه اللحظة هو عدد أفراد الأسرة. أما الحاجات والأماني وشكل الأفراد وكل ذلك تغير بشكل جذري.

إذا لم يتم تسجيل تلك التغييرات في خارطة الأسرة، ستشعرون بأنكم مفصولون

وخارج الخدمة وكأنكم تستعملون خريطة مدينة شيكاغو التي تعود لعام (1920) لمعرفة أحد العناوين.

هـل خارطتكـم محدثة؟ هـل ما زلتم تنـادون ابنكم ذا السـتة أقدام «ويليـام» بما كنتم تنادونه عندما كان ذا أربعة أقدام «ويليكنز»[1] أو أي اسم مضحك آخر؟ سمعت ذات مرة أماً تصف ابنتها ذات الواحد والعشرين عاماً فتقول «يا طفلتـي»، فرأيـت الفتـاة ذليلة محرجة.



شيء آخر يحدث بين العائـلات، وهـو أن أكثر فـرد من أفـراد الأسـرة قد يمـرّ بتغييرات جذرية كلهم يمرون معه في وقت واحـد. وهـذا ينشـئ ما أسميه (الأزمة العنقودية للتطور الطبيعي)، باختصـار، الأمور تبدأ بالتكالب، مثلاً، أليس من الشـائع، للأم والزوجة أن تكون حبلى بطفلها الثالث في الوقت الذي يدخل طفلها الأول لتوّه رياض الأطفال، وطفلها الثاني لا يكاد يبدأ الكلام، وزوجها الأب لتوه رجع من الخدمة العسكرية.

لنتكلم عن آل «لينتون» سنة بعد الآن. «جوي» سيكون في الثامنة عشرة ومن المحتمل أنه بدأ خطوات حياته لوحده الآن، «ترودي» لعلها بدأت مواعيدها الغرامية الأولى. «أليس» بدأت بالاقتراب من سن اليأس، و«جون» بدأ بإعادة تقييم أحلامه.

وحيث أنهم جميعاً اتخذوا في حياتهم منحاً عميقاً. سـيجدون أن ضـغوط الأزمات التي كانت عادية تبدأ بالتعاظم. فإذا كانت هناك أزمة ما. فسـتجد شخصـاً في الأسـرة ينهار لوهلة. والكل سيشـعر أنه مضـغوط، وأفراد الأسـرة وبشـكل مؤقت سيشـعرون بالغربة عن بعضهم بعضاً، وستغدو المسالة مخيفة.

هذه أرض خصـبة لوجود فجوة مع الجيل الجديد وكذلك بين الزوجين، وكمثال، اعرف سيدة صغيرة السن لديها ابن اسمه "جويل" بعمر ست سنوات، ابنها أصبح يحب أحد أنواع

1 «ويليكنز» هو اسم التصغير والتدليل لـ «ويليام» – المترجم-

الأفاعي. بالنسبة لـ "جويل" الأفاعي هي مصدر للمتعة والسرور، أما لأمه فهي تمثل الخوف والرعب. وكمثال آخر، رجل متزوج يدعى "جوش" في يوم من الأيام قال لزوجته أنه يرغب أن يحصل على إجازة لوحده. كان يرغب بأن يكون خارج طلبات أسرته ونطاقها. وكان ذلك يشفي شعوره الداخلي لكن هذا الكلام بالنسبة لزوجته يعني أنه يرفضها ولا يريدها.

افرض أن "أليس لينتون" قررت أن تحصل على وظيفة لتوجد شيئاً من التنوع والمتعة في حياتها، أو لتساعد في دخل الأسرة. وهذا يمثل لها تنمية ذاتية، لكن بالنسبة لـ "جون" هذا يعني أنها غير راضية عن المستوى المعيشي الذي يقدمه لها. هناك أمثلة لا حصر لها لمثل هذه الأشياء.

على الرغم من أن هذه الحالات تعكس تطوراً في احتياجات الفرد إلا أنها غالباً لا تفهم بشكل صحيح. وتوالي الأحداث بعد ذلك يعتمد على العواقب المترتبة على تصادم أدوار أفراد الأسرة مع بعضهم. فهل يستطيع "جويل" أن يحتفظ بالثعبان دون أن يصيب أمه بالانهيار العصبي؟ هل يتمكن "جوش" من الحصول على إجازته وحده دون أن يؤثر ذلك على علاقته مع زوجته؟ هل تتمكن "أليس" من الحصول على الوظيفة دون أن تخسر "جون"؟.

أود أن أصف الخطوات الطبيعية والجوهرية التي تتعرض لها الأسرة مع تقدمها بالسن. جميع هذه الخطوات تمثل أزمات وقلقاً مؤقتاً. وتتطلب فتراتٍ من التكيف ومجهود للتكامل من جديد.

- الأزمة الأولى: هي مفهوم الحمل وإنجاب طفل.
- الأزمة الثانية: عندما يبدأ الطفل بالحديث الواضح. القليل من الأسر يدركون حجم الإعداد الذي تتطلبه تلك النتيجة.
- الأزمة الثالثة: عندما يبدأ الطفل بعقد قنوات اتصال مع أفراد خارج منظومة المنزل وهي المدرسة. وهذا يجلب عالم المدرسة إلى المنزل، وكذلك يجلب عناصر غريبة وأجنبية على ثقافة المنزل. والمعلمون هم بطبيعتهم تربويون لكن حتى لو استضفتهم فستحتاج إلى تعديلات لتتقبلهم في بيتك.
- الأزمة الرابعة: والتي هي عظيمة التأثير، عندما يتحول الطفل إلى مرحلة المراهقة.
- الأزمة الخامسة: عندما يصل المراهق لسن البلوغ ويترك المنزل ليبحث عن الاستقلالية. وهنا يشعر الجميع بحجم كبير من مشاعر الخسارة.
- الأزمة السادسة: عندما يدخل ابن الأسرة الصغير قفص الزوجية فمصاهرة الأسر

الأخرى هو عامل أجنبي يحتاج إلى القبول في الأسرة.

- الأزمة السابعة: هي الوصول لسن اليأس للزوجة.
- الأزمة الثامنة: ويطلق عليها (الفترة الحرجة) للرجل وهي فقدانه للنشاط الجنسي، وليس ذلك بسبب مرض عضوي بقدر ما له علاقة بشعوره النفسي أنه قد فقد فحولته وقدرته على الجماع.
- الأزمة التاسعة: عندما يتحول كبار الأسرة إلى جد وجدة وهي الفترة المليئة بالامتيازات والفخاخ.
- الأزمة العاشرة والأخيرة: عندما يخطف الموت أحد الزوجين ثم الآخر.

الأسرة هي المجموعة الاجتماعية الوحيدة التي تتكيف مع العديد من التغييرات المختلفة في مساحة صغيرة ووقت قصير.

وعندما تحدث ثلاثة أو أربعة من تلك الأزمات للأسرة في آن واحد، فالحياة تغدو متوترة ومقلقة جداً أكثر من المعتاد. إلا أنها فرص جيدة للتوافق إذا كان لديك الفهم لما يجري حولك، وتستطيع أن تسترخي قليلاً. وفيما بعد، بإمكانك أن ترى بوضوح أي الاتجاهات تود خوضها لإحداث التغيير.

وأحب أن أؤكد أن ما ذكرته من أزمات إنما هي أزمات عادية وضغوط طبيعية، وبالإمكان التنبؤ بها لكثير من الناس فلا ترتكب الخطأ باعتبارها أزمات غير عادية.

هناك جانب إيجابي لكل هذا، فعادة لا يعيش أفراد الأسرة بنفس سنوات العمر بالضبط. ولا أحد منهم لديه المستوى نفسه من الخبرات. وكل منهم لديه ثراء من الخبرات يستطيع أن يشارك غيره به. فأسرة آل لينتون. مثلا. لديها ما مجموعه (123) سنة من الخبرات الإنسانية من الممكن الاستفادة منها. والقليل من الأسر التي أعرفها نظروا لهذا التراكم العمري من هذه الزاوية واستفادوا منه.

إن التغيير والاختلاف هما ثابتان وطبيعيان. ويعدان عوامل صحية لدى أي أسرة. فإذا لم تتوقع أسرة ما التغيير أو تعد نفسها لظهور الاختلافات حولها فهي في خطر عظيم نحو الانهيار الذاتي، وهي كأنها تتوقع الدوام الذي لا وجود له. فالناس يولدون ويكبرون ويعملون ويتزوجون ويصبحون أسرة، ويشيخون، ثم يموتون. هذا هو حال الإنسان.

إن إدراك معنى شبكة الأسرة يسلط الضوء على الضغوط والاختناقات التي تتعرض لها الحياة الأسرية. وعلى الفهم الكامل لأدوار الأعضاء في الحياة الأسرية، إلا إن وصف

الأسـرة مـن خلال دور كل عضـو لوحده فقط، الزوجـن الزوجـة، الأب، الأم، الابن، الابنة، الأخت، الأخ، ينحي الجانب الإنساني لصاحب هذا الدور الذي يغذي الأسرة بالحياة.

وبحسب معرفتي، فإن وظيفة دور العضو توضح فقط جانباً واحداً من العلاقة. وأعتقد أن الأدوار الأسـرية تصـنع حدوداً في التعامل لتلك العلاقات. وبالإضافة أن الأدوار فهي مؤشر لحـدوث نوع من أنواع الحنان والربـاط الإيجابي بين الأفراد؛ فالـزوج يحب زوجته والعكس صحيح، الأم تحب ابنتها وابنها، والأب يحب ابنه وابنته، والأبناء يحبون أهاليهم وهكذا.

إذا قلت لك أن مشـاعري تجاهك هي نفسـها تجاه أبي، فأنا أعني أنني أشـعر تجاهك بأنك من يحميني ولا أعتبرك شـريكاً جنسـياً. وهذا ينطبق كذلك لو قلت لك أنني أعتبرك مثل أخي أو ابني أو ابنتي، فمقصدي هنا هو القرب لكني بعيدة كل البعد عن مقصد الشراكة الجنسية.

هناك نموذجان لما أسـميه (التناقض الوظيفـي لدور عضـو الأسرة) والذي يظهر بشكل متكرر في الأسر. كما رأينا في الفصل الثاني عشر (عائلات من نوع خاص)، الأول، عندما يتدخل الابن ويقحم رأسـه في الأسـرة ليمارس دور الأب، وهذا بسبب أن الأب ربما توفي أو مطلق أو رحل، أو عاجز بسـبب المرض أو فاقـد الأهلية أو مهمل. الثاني، عندما تقحم الابنة نفسها لتمارس دور الأم في الأسرة وذلك للأسباب نفسها.

فقد ينتهي المطاف بالصـغيرة أو الصـغير في تلك الحالات لمواجهة كافة المسؤوليات، ولكن ليست له أي مميزات صاحب الدور الجديد الذي اتخذه. فمن أجل ممارسة دور جديد على الصـغير أن يترك وراءه دوراً حقيقياً خلفه، ويصـبح ذلك وضـعاً به الكثير من الوحدة والانعزال وعدم الاستقرار.

وكمثال، لنفرض أن "جوي لينتون" في عمر الثامنة أصـبح هو معيل الأسـرة بسـبب أن أباه عاجز ومريض. ولكونه مبتدئاً يبدأ بأن يقرر كيف يتم إنفاق المال، من الممكن هنا أن يبدأ بالتواصـل مع أمه في هذا الموضـوع كما لو كان هو الزوج. ومن الممكن للأم أن تتجه إليه كما لو أنها تتجه للزوج وتطلب منه أن يضبط إخوانه وأخواته الصغار، "جوي" لا يمكن أن يكون زوجاً أو ابناً أو أخاً بشكل مكتمل.

من الواضـح أن الصـغار غالباً ما يتعرضون لمثل هذه الحالات بشكل متكرر. فلا هم من الطيور ولا من الأسـماك[1] ما دام وضعهم بهذا الشـكل في الأسرة. وعيشهم بهذه الطريقة

---

1 تعبير أمريكي يقابله بالعربية « لا في العير ولا في النفير » – المترجم-

يؤثر على تقديرهم لذاتهم. إنني لا أرى بأساً أن يبذل الإنسان ما في وسعه من أجل المساعدة متى ما كان ذلك ضرورياً، ولكن المشكلة تكمن في الرسائل الخفية التي تحوم حول السلوك.

انظر لخريطة أسرتك مرة أخرى، هل هناك أفراد من أسرتك لديهم وظيفة مغايرة عن دورهم الأساسي في الأسرة؟.

لسوء الحظ، ولأسباب مختلفة، فإن العديد من الأسر لديهم رجال لا يمارسون وظيفة الأب فيها. وبعيدون ربما بسبب مطالب العمل التي تبعدهم أو أنهم مطلقون، أو مرضى، أو أنهم قدموا استقالتهم من وظيفة الأبوة. ونتيجة ذلك يحمل أبناؤهم عبئاً لا يحتمل من المسؤولية. وإذا غاب الأب فهناك احتمال كبير للمرأة أن تستخدم أبناءها كبديل لزوجها وعادة ما يكون الابن الذكر.

إذا استطعت توضيح فكرتي لكم كما هي واضحة في ذهني، فلعل بعض النقاط قد صدمتكم في معرض شرحي عن خارطتكم الأسرية، ولكن دعوني أوضح لكم ما الذي أذهلني شخصياً.

كل عضو في الأسرة يجب أن يكون له مكان فيها، والسبب ببساطة أن كل فرد هو إنسان حي يرزق. وأنه من بالغ الأهمية أن يكون مكان كل عضو في الأسرة هو محل تقدير ومقبول ومرحب به.

كل عضو في الأسرة هو متصل بعضو آخر فيها، والمسالة المهمة هنا، مرة أخرى: أن تكون تلك العلاقات واضحة ومفهومة جيداً.

إن كل عضو في الأسرة مؤثر ويتأثر بكل عضو آخر في الأسرة، لذا، فالجميع لهم أهميتهم، والجميع مساهم بما يجري لكل عضو في الأسرة. وله دور فاعل في المساعدة على تغييره.

إن كل عضو في الأسرة هو مصدر ضغط وجذب. والسبب ببساطة أن كل فرد لديه العديد من العلاقات مع الآخرين. وهذا أمر طبيعي واعتيادي. وما هو بالغ الأهمية هنا ليس تجنب التجاذبات ولكن، التعاطي معها بطريقة مرضية.

بما أن الأسرة تنمو وتتطور مع مرور الوقت، فإنها دوماً تُبنى على ما طورته من أساس. فنحن نقف على أعتاب ما بنيناه سابقاً. لذا، فمن أجل فهم ما نعيشه في الحاضر نحتاج إلى فهم الماضي. أحب أن أضيف أن رؤية ماضي شخص ما، من خلال خبراته ومحصلاته عادة ما تضيء له واقعه بغض النظر عن صوابه من خطأه.

إن كل عضو في الأسرة يرتدي ثلاث قبعات على الأقل تدل على دوره في الأسرة. والمهم هنا أنك ترتدي القبعة التي تمارس دورها الأصلي فعلاً وقولاً. وتحتاج أن تطور نفسك حتى تتقن فن التغيير السريع وعندها تستطيع أن تلبس القبعة الصحيحة في الوقت الصحيح.

15 مخطط الأسرة الهندسي

هناك سؤالان كبيران لا بد أن يطرحا نفسيهما على كل أسرة بشكل أو بآخر: «أي نوع من البشر أريد لطفلي أن يكون؟» والسؤال الآخر « كيف لي تحقيق ذلك؟». من خلال الإجابات على تلك الأسئلة فإن الرسم التخطيطي للأسرة يتشكل. وبما انه هناك والدان كل منهما لديه أفكاره المختلفة. فإن تعاملك أنت كأب أو أم مع تلك الاختلافات هو بحد ذاته نموذج يحتذي به أبناؤك.

إذا كانت علاقتك مع شريكك جيدة فبإمكانك التعامل مع تلك الاختلافات دون أي مشكلة تذكر مع الأبناء. إن إجابتك للسؤالين أعلاه وسلوكك كقدوة هما تصميمك ورسمك التخطيطي لصناعة الناس. كل أسرة لديها نوع من الإجابة عن هذين السؤالين. فالإجابة بإمكانها أن تكون واضحة أو مبهمة، أو غير متأكدة ولكن هناك إجابة.

وفي أفضل الأحوال، فالوالدية هي كل شيء عدا أنها سهلة، فالوالدان يدرّسان في أصعب مدارس العالم: إنها مدرسة صناعة أفراد الأسرة. أنتم تمثلون مجلس إدارة التعليم، تمثلون مدير المدرسة، ومعلم الفصل، وحارس المدرسة كل ذلك مختزل في اثنين فقط (الوالدان). متوقع منكما أن تكونا خبيرين في كل شيء له علاقة بالعيش والحياة. والقائمة تطول كلما كبرت الأسرة، وأزيد على ذلك أن هناك القليل من المدارس تدرب لهذه الوظيفة. ولا يوجد هناك منهج موحد. وعليك أن توجد ذلك بنفسك. فمدرستك ليس فيها عطلة نهاية الأسبوع واجازات، أو نقابات، أو علاوات أو امتيازات.

أنت على رأس العمل أو على الأقل في ظل الخط الساخن أربعاً وعشرين ساعة في اليوم، وثلاثمائة وخمسة وستين يوماً في السنة لما لا يقل عن ثمانية عشر عاماً لكل طفل لديك. وعلاوة على ذلك: عليك أن تكافح مع إدارة لديها مسؤولان أو مديران أياً كانت القضية.

في السياق الذي تمارسه وهي وظيفة صناعة الناس. أستطيع أن أقول أن تلك الوظيفة هي الوظيفة ذات المعاناة المقلقة، والحياة الإنتاجية الكادحة، والأصعب والأكثر تعقيداً في

العالم بأسره. والنجاح فيها يتطلب أقصى درجات الصبر، وارهاف الحواس، والالتزام والدعابة، والذوق والحب، والحكمة والوعي والمعرفة. وفي الوقت نفسه، فلدى هذه الوظيفة خبرات أكثر متعة وثمرة في الحياة، خاصة عندما تقود وترشد حياة إنسانية فريدة وناضجة. لا يوجد هناك أكثر متعة وحلاوة عندما يقول طفل لوالديه وعيناه تلمعان بحيوية " بابا، ماما أنتما عظيمان".

إن صناعة أفراد الأسرة تحمل كماً هائلاً من خبرات ومحاولات الصواب والخطأ. وأنك تتعلم أغلب ما تتعلمه من خلال التدريب وأنت على رأس العمل. بالطبع، الاستعداد المسبق يساعد على التعلم. الندوات والدورات الأسرية والتمارين الخاصة بها كذلك تساعد على التعلم. وممارسة تمارين الدور الوظيفي في الأسرة تساعدك على استشعار حس الاختيار والخيارات المفتوحة.

أتذكر قصة أخصائي نفسي غير متزوج، كتب أطروحته في تربية الأطفال. وعنونها "المتطلبات الاثنا عشر في تنشئة الأطفال" ثم تزوج بعد ذلك، ورزق بطفل واحد، ثم غير العنوان إلى "المقترحات الاثنا عشر لتنشئة الأطفال" ثم رزق بطفل ثانٍ، فغير العنوان إلى " التلميحات الإثنا عشر في تنشئة الأطفال"، ثم رزق بطفل ثالث، وهنا توقف عن إعطاء المحاضرات.

كل ما أعنيه هنا أنه لا توجد قواعد محددة وسريعة في تنشئة الأطفال. هناك فقط إرشادات تحتاج إلى تكييف لكل طفل ولكل أسرة.

أعتقد أن أغلب الأسر يصفون ما يريدونه لأبنائهم ليصبحوا عليه جميعاً بصيغ متشابهة: صادقاً ومحترماً لنفسه، ومؤهلاً وطموحاً، ونظيفاً وقوياً، وصحيحاً وذكياً، ورقيقاً وجميل المظهر، ومحباً وخفيف الظل، ومتوافقاً مع الآخرين. " أريد أن أكون فخوراً بأبنائي"، هكذا يقول الأهل. هل تلك المواصفات ملائمة للصورة التي ترغبها في طفلك؟ ما الذي تريد إضافته أو إلغاءه؟.

السؤال هنا كيف يستطيع الوالدان أن يقودا عملية التعليم ويحققا ما يصبوان إليه. مرة أخرى، الانسجام بين الزوجين يعد المهارة الأكثر فائدة.

إن التوأمة بين «كيف» و«ماذا» هو ما سأتكلم به وأركز عليه في هذا الفصل والفصل القادم. وأيضاً، سأتكلم عن الأهداف والقيم التي يرغب الوالدان من أبنائهم أن يتصفوا بها، وطرق الوصول إليها. إن المخططات الهندسية تتفاوت من أسرة لأخرى.

أعتقد أن بعض المخططات الهندسية موجودة في الأسر السوية، و بعضها البعض موجودة في الأسر المضطربة، ومن المهم أن تكون لديك صورة واضحة عن الفروق بين الاثنين.

ربما وأنت تقرأ هذا، ستسمح لنفسك أن تدرك ما هو نوع التخطيط الهندسي الذي تتمتع به أسرتك. ربما من الأفضل النظر بعين ناقدة عن إلى تلك المخططات المطبقة لك ولأسرتك، وأنني أتكلم عن الآن في هذه اللحظة. كذلك أتمنى أن تكون لديك فكرة عن الأشياء التي لم تنجح معك، وتحتاج إلى تغيير. وربما تحتاج إلى دعم لما تفعله الآن وتكتشف السبل لترتقي بممارساتك.

العديد من الأسر نشأت بين أحضان بالغين أرادوا تعليمهم ما لم يتسنَ لهم تعلمه في الصغر. كمثال، الأم التي لا تستطيع السيطرة على أعصابها لا يمكن أن تعلم أبناءها كيف يفعلون ذلك. وتظهر ثغرات العلم عند الكبار أكثر عندما يبدؤون في تعليم أبنائهم. وعندما تتضح ثغرة التعلم لدى الكبار، فإن البالغ الحكيم ينضم لأبنائه كطالب لكي يتعلما سوياً.

إن أفضل استعداد أعرفه لصناعة الأبوة هو تبني مفاهيم مثل الانفتاح على الجديد، روح الدعابة، والوعي بالذات، والحرية بأن أكون صادقاً. وعندما يضع البالغون قدمهم الأولى في تكوين حياة أسرية دون أن يتكون لديهم النضج الكافي، فالعملية التربوية تغدو بلا حدود ومعقدة أكثر ومحفوفة بالمخاطر، وهي ليست مستحيلة لكنها صعبة جداً. إن العملية التربوية من الممكن أن تكون ممتعة. من هو المثالي على أية حال؟.

لحسن الحظ، التغيير من الممكن أن يحدث لأي شخص في أي لحظة زمن، هذا إذا ما كان الشخص قد قبل المخاطرة لفعل ذلك، أرجوك تذكر أن تبدأ التغيير الخاص بك من خلال المنظور الذي مفاده أنك تعرف أنك تبذل أقصى ما بوسعك دائماً.

من خلال ما يقع حولنا من أحداث فإننا دائماً نعرف أنه كان بالإمكان عمل أفضل مما كان. هذه هي طبيعة التعلم، وسيساعدك بأن تعلم أنك بذلت ما في وسعك على صناعة الثقة في نفسك لكي تذهب إلى أبعد مما أنت عليه الآن.

أياً كانت مرحلتك الزمنية وتطورك عندما غدوت أباً أو أماً، فلا معنى لتعنيف نفسك بقسوة الآن، أو لومها لتلك الأحداث التي حصلت، وأنت تعتقد أنك لم تكن بالنضج الكافي الذي يفترض أن تكون عليه الآن؛ سواء عندما تزوجت أم أصبحت أباً أو أما وهلم جراً. ولكن السؤال المهم هو: أين أنت الآن؟ ما الذي يحدث الآن؟ أين تريد الذهاب من هنا؟ إن هدرك للوقت وأنت تلوم نفسك يجعلك مريضاً فقط ويقوّض طاقتك للتغيير. إن اللوم له ثمنه المكلف والعقيم، وهو الأكثر تدميراً للطاقة التي تملكها.

العديد من الأسر يتمنون أن يعيش أبناؤهم مثلهم أو أحسن مما عاشوا؛ بل يتمنون أن يكونوا هم الوسيلة التي تجعلهم كذلك مما سيشعرهم بالفخر.

إذا كنت تعتقد أن تربية والديك لك كانت جيدة وأن تعاملهما مع بعضهما البعض كان جيداً، فإن ذلك من الممكن أن يكون نموذجاً مقبولاً للمخطط الهندسي لأسرتك. ولسان حالك يقول " سأكون مثلما كانوا، وبإمكاني أن أضيف ما هو مناسب لإضافته".

أما إذا كنت تعتقد أن تربيتك لم تكن جيدة، فغالباً سوف تتجه نحو تغيير ما كنت تفعله. وللأسف فإن قرارك بالتوقف عن ما كنت تفعله هو فقط جزء صغير من القصة الكاملة، فنحن نستقي القليل جداً من الإلهام من خلال جملة "ما الذي لا ينبغي علينا فعله". إنك تحتاج أن تقرر ما الذي ينبغي عليك فعله، وكيف، أي بطريقة مختلفة تماماً. وهنا مربط الفرس وبداية المتاعب: فأنت تعيش حالة من "الأرض التي لا صاحب لها"[1] فأنت تائه إذ لا نموذج لك تتبعه. تحتاج هنا أن تخلق نموذجاً، لكن أين ستجده؟ ما الذي ستضعه في نموذجك الجديد؟.

إن تغيير النماذج التربوية المشتقة من الماضي المبكر للشخص ليست بالعملية السهلة. إنه مثل كسر عادة أساسية متأصلة. ما تركّب من خبرات في طفولتنا يوماً بعد يوم لسنوات، هو الآن حجر أساس في حياتنا سواء أكانت جيدة أم لا، صحيحة أم لا. سمعت أمهات يصرخن قائلات " لم نكن نريد أن نكون مثل أمهاتنا وآبائنا ولكننا نتجه لكي نكون مثلهم" وهذا هو تأثير القدوة. فالخبرات التي مرت عليك كطفل أصبحت بالنسبة لك أمراً مألوفاً. وقوة المألوف قوية جداً، وغالباً أقوى من الرغبة في التغيير.

إن الاعتراضات الصامدة، والصبر الجميل، والوعي المستمر كفيل بمساعدتنا للتصدي لقوة المألوف.

الكثير من الناس يريدون أن يربوا أطفالهم بطريقة مغايرة للطريقة التي تربوا عليها. ولسان حالهم يقول " سأربي أبنائي بطريقة مختلفة عن الطريقة التي تربيت عليها وأنا صغيرا" إنه تصريح متكرر ومن الممكن أن يعني أي شيء، من الحزم إلى الأقل حزماً، ومن البعد عن الأطفال إلى القرب منهم، ومن الانشغال بعمل كثير إلى عمل أقل، وهكذا.

الآن خذ دقيقة لمراجعة نفسك لتلك الأجزاء من الخبرة في تنشئتك، والتي تريد تغييرها مع أبنائك. ما الذي تريد فعله بدلاً منها؟ وكيف وجدتها تعمل؟ أعط نفسك الفرصة لمعرفة

---

1 مثل انجليزي يطلقه الجنود على الأرض المحايدة التي لا تقع تحت أي سلطة بين الدولتين المتحاربتين.- المترجم-

السبل لتفعيل طرائقك الجديدة للتغيير. اكتب خمسة خبرات أسرية مرت بك كانت مفيدة في تنشئتك، اكتشف ما المركبات الحرجة في تلك الخبرات. ثم اكتب خمسة خبرات وجدت أنها مدمرة ثم حللها بالطريقة نفسها.

اطلب من زوجك/ زوجتك فعل الشيء نفسه. ناقش واكتب ما هي الأشياء التي تريده أن تكون مختلفة في تنشئتهم. شارك المناقشة مع أبنائك عن الأشياء التي تود أن تحدث في الأسرة واطلب مساعدتهم. تذكر كيف كنت حقاً صاحب حكمة عندما كنت صغيراً.

من أجل الرجوع بالزمن للوراء لفحص خبراتك الأسرية، ربما كمثال، تذكر كيف كانت طريقة أمك مفيدة عندما كانت تعطيك إرشادات واضحة ومباشرة عن ماذا تريد منك أن تفعل بدلاً من أن تخبرك ذلك بطريقة غير مباشرة. أو ربما تتذكر كيف نظرت إليك بشكل مباشر، وكيف وضعت يديها بلطف على كتفيك، وكيف تكلمت بنبرة واضحة وحازمة معاً « بحلول الساعة الخامسة أريدك أن تنهي جزّ العشب». طريقتها جعلتك تشعر بالرضا وأنت تجز العشب.

وبالمقابل، يأتي والدك إلى المنزل من العمل ثم يصرخ « لماذا لا تفعل أي شيء مفيد هنا؟ سوف أحرمك من المصروف إذا لم تنتبه!» هذا الموقف جعلك تخاف. وشعرت بموقف دفاعي.

لعلك تذكر جدك أو جدتك لم تستفد منهما تربوياً تماماً ليس لشيء سوى أنهما كانا يقولان «نعم» مهما كان طلبك منهما. ونتيجة لذلك وبطريقة ما شعرت أنك ممتنّ لهما أكثر من اللازم لذا لم يكن سهلاً أن تكون صريحاً دوماً مع الجدة أو الجد. وربما تلك الذكرى تحفزك أن تعلم أبناءك أن يكونوا صرحاء في استجاباتهم.

ربمـا تكون قـد قررت أن والدك كان مفيـداً في تربيتك لأنه يتفاعـل معك كلما طرحت لـه مشكلتك، وكان ينصت بصبر ثـم يساعدك حتى تكافح في إيجاد قرارك بنفسك. عكس موقفـك مع جدك، الـذي كان يحل مشكلاتك بنفســه، والذي فعله بأنه أخّـر تعلمك لاتخاذ قراراتك بنفسك وأنتقف على قدميك الاثنتين. فمن الواضح أن الأب كان أكثر فائدة.

ربما تقرر أن لا أحد من أسرتك استفدت منه في تربيتك، لأنك وجدت أنك عندما كنت تقاطعهم في الحديث، كانوا دائماً يتوقفون ثم يرمقونك بأبصارهم بصمت، وهذا جعل من المستحيـل أن تشعر أنك إنسان مهم. فيما بعـد شعرت بالجرح النفسي والحيرة لأنك قابلت أشخاصاً لم يعاملوك بالطريقة نفسها. سبب لك ذلك فيما بعد نوبات غضب عندما لم تكن تحصـل على مـا تريد، وتصبح الحياة مؤلمـة، حيث لم يتطور مفهوم كل مـن الصبر والفهم لديك بأنه عليك أحياناً أن تنتظر دورك.

ولعـل من التجارب المدمرة التي مررت بهـا، عندما تفوّهت بكلمات نابية، فأخذتك أمك ونظفـت فمك بالصابـون أو وضعتك في الخزانـة وأغلقت عليك، وتسبـب لك ذلك بمعاناة جسديـة من ألم الخـوف ومشاعر الانتقام. فيمـا بعد بكيت وشعرت بأنك مكـروه وأنهم قد تخلوا عنك.

عندما تكون قد جهزت قائمتك، انتقل للخطوة الأخرى وقرر كيف يمكن أن تستفيد مما تعلمته في وضعك الحالي.

خـذ «قائمة ذكرياتـك التدميرية» وحاول أن تكتشف ما الـذي أراد والداك تعليمك إياه. وبعينيـك البالغتـين الآن بإمكانـك رؤية ما لم تستطـع رؤيته آنذاك. ولديـك الفرصة لتعليم أطفالـك الشيء نفسه لكن فقط الآن بإمكانك استخدام طرق بناءة لفعل ذلك. وكمثال، هل هنـاك طريقـة أفضل من غسل فم الطفل بالصابون إذا ما نطـق بكلمات نابية أو وضعه في الخزانة؟ هل تستطيع اقتراح طريقة أخرى بناءة؟.

لعلـك اكتشفـت أن بعض الأشياء التـي علمها لك والـداك كانت فـي الحقيقة خاطئة. كمثال، قبل رحلة كولومبس[1] التي أثبتت كروية الأرض، كان الأسر يعلمون أبناءهم أن الأرض مسطحـة. عندمـا تعلمنا أن الأرض كروية لم تكن حتى هـذه معلومة دقيقة[2]. مثال آخر وهو فكـرة أن «العادة السرية» تجعلك مجنوناً، بل أنه مر وقت كان الأطباء يقولون أن من يمارس العادة السرية يصاب بالجنون. الآن أغلب الناس يعرفون أن هذا غير صحيح. فكرة «العادة

1 كريستوفر كولومبس: رحالة إسباني أراد الذهاب للهند فوصل للعالم الجديد عام (1498)م. -المترجم-

2 تشير الكاتبة إلى أن العلم الحديث أثبت أن الكرة الأرضية ليست كروية الشكل تماماً ولكن بيضاوية. -المترجم-

السرية» قد تكون مزعجة للبعض لكن الفعل نفسه يعد آمناً.

في عام (1940)م تم نصح الأسر بإطعام أطفالهم بحزم بطريقة مجدولة دون حيد. نعلم الآن أن هذا الأمر ضار بالطفل. الأمر المهم هنا أن نكون مدركين أن تلك المعلومات كانت خاطئة ونعلم ما هي المعلومات الصحيحة الحالية. وهذا الأمر ليس سهلاً لأن هناك الكثير مما نظنه حقائق حولنا. نحتاج إلى أن نضع طرق لنحكم على ما هو حقيقة وما هو ليس بحقيقة. الإعلانات الدعائية والتجارية تؤثر في مشاعرنا وأحياناً تحجم الحقائق.

العائلات الجديدة لديها الكثير لتتعلمه. مثلاً، العديد من البالغين يجهلون كيف ينمو جسد الإنسان. والعديد من الناس لا يعرفون بالنمو النفسي العاطفي وكيف تؤثر العاطفة على السلوك والإدراك. إن معرفة كيفية نمو الأطفال تمثل معلومات مهمة تساعد في زيادة حس الأمان لديهم.

وبطريقة أو بأخرى، نعلم جيداً أن المعرفة هي أداة مهمة في صناعة أفراد الأسرة. رأيناها في تربية الخنازير[1] ولكن وجدناها كملاقة بدرجة اقل في تربية الأطفال. وتولدت لدينا فكرة بطريقة ما، مفادها أن تكوين حياة أسرية وتربية الأطفال كله أمر غريزي نعنى به. ونحن نتصرف كما لو أن كل فرد منّا حال رغبته هو صالح لأن يكوّن أسرة. أو حتى لأنه مر بتجربة أنه تربى وولد في أسر.



بل إن التربية والأبوة والأمومة من أصعب المهام والوظائف في العالم، وصحيح أن جميعنا لدينا الأدوات اللازمة للمهمة، وهي موجودة في تكويننا الداخلي، ومع ذلك ومن أجل تحقيق أقصى استفادة فإن تلك المعرفة ينبغي استثمارها.

كذلك نحتاج أن نتقبل التدريب الإشرافي الشخصي. فالوالدان يحتاجان كل أنواع المساعدة والمعرفة وتوفير الدعم. وأعتقد أن جميع

---

1 تشير المؤلفة أن تربية الخنازير وهي عادة موجودة في الغرب كانت لها مخاطر صحية ولكن بالمعرفة أصبحت عادة آمنة – المترجم-.

المجتمعات ستستفيد كثيراً إن وجد فيها مركز أسري يلائم احتياجاتها.

ربما يود أحد قرّاء هذا الكتاب تقديم مثل هذا النوع من الخدمات. وأقترح أن يحتوي المركز على غرفة للعناق، حيث المكان الذي يحصلون فيه على الكثير من المحبة والدفء والرعاية، المطلوب من الوالدين الكثير ولكن ما يستطيعان تقديمه قليل.

إن إرشاد الطفل للكثير من الإنسانية له علاقة بمعرفة أمور خاصة. دعونا نفحص عن قرب بداية نشأة الأسرة. إذ تنشأ الأسرة عندما يرزق زوجان بطفل.

الآن هناك ثلاثة بعدما كانوا اثنان فقط. إن قدوم طفل للحياة حتى لو أتى برغبة ملحة، فإنه يتطلب تكييف وتعديل في حياة الزوجين حيث سيحصل بينهما مناوبات وتغييرات في الوقت، والتواجد مع بعضهم بعضاً، وهذا أمر ضروري لملائمة المتطلبات الطارئة للرضيع الجديد. ويستطيع الزوجان اللذان لديهما علاقة جيدة وتفاهم التعامل مع طفلهما الجديد بكل سهولة. أما الزوجان المختلفان والمتخاصمان فإن التغييرات الجديدة والطارئة قد تنحى منحى صعب وتأخذ شكلاً من أشكال الضغوط العاطفية والجسدية.

وعندما تظهر تلك الأزمات والضغوط فأنني أقدم عدة اقتراحات للزوجين:

1 - اختر شخصاً تثق به يعتني بطفلك، واختر مكاناً طبيعياً وحميماً ودافئاً خارج المنزل تستطيع الحديث فيه مع زوجك بصراحة. خذا وقتكما في البوح بما تشعران به من مشاعر تجاه بعضكما بعضاً بما في ذلك مشاعر الاستياء والعجز والخوف. وهناك احتمال أن تتصاعد حدة النقاش، والحلم الذي حلمتا به عن بعضكما بعضاً يبدأ بالتلاشي. وأن الطفل قد أخذ مكان علاقتكما. وهذا صعب جداً على الأب الذي لا يحصل على الانتباه والرعاية الكافية من زوجته التي يحصل عليها الطفل الجديد. ويحتاج الآباء بأن يشعروا أن هناك من يحتاجهم، ومن يرغب بهم، وهذا أمر جوهري. والمرأة لديها سلطة التأثير النفسية لتوفير ذلك للأب.

2 - اعتن بكلماتك بحيث تعني ما تقول، تكلم عن آمالك التي تعقدها في علاقتكما، عن ماذا يعني كل شخص للآخر. فهذا كفيل بأن يجدد العلاقة ويزيد الإحساس بقيمة الذات لكل منكما لتتلاءما بطريقة أكثر إيجابية معاً، وكذلك مع الطفل.

خارج هذا الكلام الصريح، بإمكانك أن تلزم نفسك بوقت ثابت كل يوم في التواصل مع زوجك، وأيضاً وقت خاص لكما أسبوعياً تقضيانه معاً. أن تبقيا متصلين وتجعلا ذلك أولوية أساسية هي خطوة نحو تحقيق مفهوم الأسرة. هذا يحتاج إلى التزام حازم، وله ولاء مخلص وواعٍ.

كذلك ما يمكن توقع حدوثه هو الخوف من خسارة الاستقلالية "أين هو وقتي الخاص؟" وهو عادة سؤال لا يتم التحدث عنه أو طرحه. فالزوجان يحتاجان لوعي في ترتيب وقت لنفسيهما. ولنجاح ذلك، ضع تلك الحاجة في كلمات ثم اطلب من زوجك المعونة (وفيما بعد من بقية أفراد عائلتك). الاحتمالات كبيرة بأن ينجح هذا، ولكنك تحتاج أن تطلب ذلك وتخطط له.

3 - ركز على نفسك بما فيه الكفاية لتستفيد من حكمتك الداخلية لتعرف ما إذا كنت تعمل لنفسك فقط أو تعمل من أجلكما الاثنان، إذا كنت كذلك، فحدد مكان الصعوبة وأين هي. ولأن حكمتك الداخلية دائما تكون مصدراً جيداً لأفكار جديدة في الحلول.

غالباً ما تكون الأبوة والأمومة متطلباً ثقيلاً، وعلاقة الزوجين الثنائية سرعان ما تضعف وتوضع جانباً. إذا ما حصل ذلك دون قصد، فالطفل سيدفع ثمناً غالياً. ولعل الطفل سيكون سبباً في استمرارية بقاء الوالدين مع بعضهما البعض بعضاً، والزوجان قد يسقطان مشكلاتهما على طفلهما، سواء بشكل علني أو ضمني "لولاك لكنا في حال أفضل". ويكون هذا هو الوقت الذي يكون فيه أحد الزوجين علاقة أخرى خارج بيت الزوجية. وهذا يحصل للزوج الذي يشعر أن زوجته استبدلته بطفلها الجديد.

قف مع نفسك للحظة، هل هذا يحدث لك؟ هل هو يحدث لزوجك؟ ما هو تأثير ذلك على جميع أفراد أسرتك؟ ما الذي تريد فعله وتغييره الآن؟ تذكر، أن السبب الذي من أجله تزوجت وأصبحت والداً أو والدة هي زيادة متعة الحياة.

الناس غالباً ما يصابون بالانسحاب لأن كثيراً من الأهداف التي بذلوا من أجلها جهداً لم تنجح معهم. إن إقرارك بهذا قد يكون نقطة تحول لك. من الممكن أن تتعلم أن تصنع شيئاً مختلفاً مهما طالت الأشياء التي عملتها خطأ. فنحن نكون بعيدين عن التغيير فقط إذا كنا بعيدين عن تغيير عقولنا، وأن نسمح لأنفسنا بأن نتجه لاتجاهات جديدة.

أولاً، عليك أن تكتشف ما الذي يحدث وما الذي ينبغي عليك معرفته. ثم ابحث عن طريقة لتعلمه. وهناك مثل لشخص نسيت اسمه يقول «حياتك هي وجهة نظرك الحالية للأشياء» غير نظرتك للحياة تتغير حياتك. فقد سمعت عن شخص كان يتذمر دائماً؛ لأنه يجد المكان معتماً أينما ذهب، وتغير كل ذلك عندما فقد توازنه يوماً وسقط وطارت نظارته، ثم ودون مقدمات أصبحت الدنيا نهاراً لم يكن يدرك أنه كان يلبس نظارة معتمة.

كم شخصاً منا يلبس تلك النظارات المعتمة بالجهل وهو لا يدري؟ أحياناً نحتاج لحدوث مصيبة لنكتشف ذلك. إذا استطعنا مواجهة جهلنا، فهل يستحق ذلك منا الاحتفال؟



إذا اكتشفت أن شيئاً يسير بشكل خاطئ في أسرتك، تعامل معه كما لو أضاءت المؤشرات الحمراء في سيارتك بأن شيئاً ما في السيارة لا يعمل جيداً، عليك أن تقف وتتفحص، وهكذا في الأسرة شارك ملاحظاتك، ثم انظر ما الذي يمكن فعله. إذا لم تستطع تغييره، جد شخصاً تثق به يستطيع. ومهما كان ما تريد فعله، لا تضيع وقتك وأنت تئن بعبارات (يا لي من مسكين) و(يا لك من شخص سيء).

طبق ما تكلمنا عنه في فصل الأنظمة. وحوّل الأسرة إلى "فريق بحث" بدلاً من "مجتمع لائم" هل يمكنك أن ترى كيف تبدو الأمور مختلفة لأسرتك، وإذا اخترت الأمور السلبية والمؤلمة التي حصلت كإشارات اهتمام؟ لا حاجة للوم أحد أو تقطيع شعرك. أبق شعرك كما هو وكن مسروراً أنك أخيراً حصلت على تلك الإشارة التي مهما كانت قد لا تكون سارة، لكنها صادقة وحقيقية، ومن الممكن فعل شيء تجاهها فلا تنتظر.

أذكر أسرة عالجتها مرة، أتى الأب مع زوجته وابنهما- الذي يبلغ من العمر اثنين وعشرون عاماً- وكان مريضاً نفسياً، الإشارات الحمراء في أسرهم أطلقت لفترة طويلة قبل أن يفعلوا شيئاً. عندما أنهيت معهم العلاج، وضع الأب يديه على كتفي ابنه وقد اغرورقت عيناه بالدموع قائلاً (أشكرك يا بني أنك مرضت وبسبب مرضك تحسنت حالتي). لا زلت أشعر بالقشعريرة كلما تذكرت هذا الموقف.

من الممكن أن نقع في بعض الفخاخ عندما نتخذ السبل التي تربينا عليها طريقة لتربية أبنائنا.

من هذه الفخاخ ما له علاقة بإعطاء الابن الشيء الذي حرمنا منه في صغرنا. فجهود الأهل من الممكن أن تثمر بشكل جيد ولكن في الوقت نفسه من الممكن كذلك أن يصابوا بإحباط كبير.

رأيت في أحد المرات مثالاً واضحاً لهذا، كان ذلك بعد عطلة الكريسماس(عيد ميلاد المسيح)، عندما قامت أم وأسميها هنا "إلين" بزيارتي. كانت غاضبة جداً من ابنتها ذات السنوات الستة واسمها "بام". "إلين" تقشفت ووفرت مالاً خلال الشهور الماضية لتشتري لابنتها دمية جميلة. كانت ردة فعل "بام" عدم المبالاة، "إلين" شعرت بالتحطيم والإحباط. وفي الخارج تصرفت بغضب.

بمساعدتي أدركت أن تلك الدمية هي الدمية التي طالما تاقت إليها عندما كانت صغيرة ولم تحظ بها. كانت تريد إعطاء صغيرتها الدمية التي هي في الحقيقة رغبتها التي طالما حلمت بها، ولم تحققها. كانت تتوقع من "بام" أن تتصرف كما لو تصرفت هي "إلين" عندما كانت في السادسة. وقد أغفلت أن ابنتها لديها العديد من الدمى. اتضح فيما بعد أن "بام" كان بودها أن تحصل على مزلجة لتشارك إخوانها التزلج.

الدمية كانت في الحقيقة لـ "إلين". اقترحت أن تقتني دميتها التي تريدها لتحقق مرادها القديم، وقد فعلت ذلك، وقد حقق هذا الاقتناء من ماضيها القديم رضاها مباشرة، ولم يكن عليها فعل ذلك من خلال ابنتها. وبدلاً من ذلك اشترت لـ "بام" مزلجة.

هل هناك من سبب واضح لماذا لا يتمكن الكبار بكل حرية تحقيق ما كانوا يريدون اقتناءه عندما كانوا صغاراً؟ غالباً، إذا لم يفعلوا ذلك فسوف يمررون حاجياتهم تلك لأطفالهم، والأطفال قلما يقدرون هذا التمرير ويرضون به (إلا إذا تم تلقينهم كيف يتقمصون – نعم). كما لا يحبون الأربطة على هداياهم.

إنني أفكر بآباء يشترون القطارات لأبنائهم وبناتهم ثم يلعبون هم بالألعاب طوال الوقت، وقد يضعون قوانين صارمة للعب الأطفال بالقطار. وكم ستكون المسالة أكثر صدقاً للأب لو اشترى اللعبة لنفسه، وتكون لعبته الخاصة. وبعدها يسمح أو لا يسمح أن يلعب صغاره بها.

كم هي البقايا من مخلفات الماضي للكبار لا تزال لم تحل ولم تكتمل. ستكون جزءاً من أبوتهم اللامنطقية. وأطلق على تلك الحالة مصطلح (ظلال الماضي الملوّث) والذي يجهله كثير من الآباء والأمهات تماماً. فخ آخر وهو عندما يبدأ أحد الوالدين بحلم ما الذي يريده من ابنه أن يكون. ومضمون هذا الحلم هو أن يفعل الابن أو البنت ما عجز الأبوان عن فعله سابقاً مثل «أريده أن يكون موسيقاراً، لطالما أحببت الموسيقى». حتى وصل الأمر إلى أن بعض الصغار وضعوا رقابهم عند المذبح تضحية من أجل أن لا يخيّبوا ظن أهاليهم.

من السهل على الوالدين دون أن يعوا، أن يخططوا لأبنائهم ما يروق لهم لكن ليس

بالضــرورة أن يروق للأبناء. سـمعت مرة «إبراهام ماسلو[1]» وهو يشـير أن مـا تملكه مـن آمال ومخططات لأبنائك يشـبه وضـعك إياهم في أربطة مخفية.

أننـي أرى نتائج ذلك في الكبـار الذين يقولون أنه كان بودهم أن يصـبحوا أشخاصاً آخرين، ولكن لم تكن لديهم القدرة لمقاومة ضـغوط أهاليهم. وفي النهاية، المسـالة تأخذ الكثـير من الجرأة ومعرفة- كيف للطفل أن يواجه أباه بنجاح خاصة مع وجود الكثير من الحب بينهما.

هناك عقبة أخرى لمن كان مكبلاً فيما مضـى من قبل والديه. ربما لم يكون لديك شـعور بالحريـة لتمارس تربية أبنائك بطريقة مختلفة بسـبب خوفك من النقـد من قبل والديك. وهذا بسـهولة يظهـر أثنـاء تعاملك السـلبي المعوج مـع أبنائك. ومـن الممكن أن تبدأ حالة داخلية متدرجة وصـامتة بالتطور. وهـذا ما أطلق عليه (الأيدي التربوية المقيدة).

وكمثال، أعرف أباً – يبلغ من العمر أربعة وثلاثين عاماً- اسمه "جاك" كان لا يعاقب ابنه بشـكل مباشـر لأن الجد كان يناصـر الحفيد دوماً. مما يتسبب بجدال بين "جاك" وأبيه. وكان لا يزال يخـاف الجـدال مع أبيه لأنه يخشـى رفض أبيه لـه. والأثر بالطبـع كان، أن "جاك" يتعامل مـع ابنه بطريقة غير صـحيحة. فالأفكار الموجودة في مخططه الهندسـي لا تطابق أفعاله. فعندما يعطي محاضـرة تربوية في كيفية تربية الأبناء تكون بعيدة تماماً عن الطريقة التي يمارسها يومياً.

أريـد الآن التحـدث عن مسـالة أخـرى أسـميها (عبـاءة الوالديـن) أي دور الوالدين، باسـتخدامي لهذا المصـطلح فأنا أشـير للجزء في البالغ الذي يعيش خارج دوره كأب أو أم. وفي رأيي الخاص، إن عباءة الوالدين تسـتعمل فقط ما دام الأطفال لا يسـتطيعون أن يعتنوا بأنفسـهم، ويحتاجون إلى توجيهات. وأحدى المشـكلات هي أن تلتصق تلك العباءة بالابن أو البنت ولا تتغير وتبقى للأبد. فالأم دائماً هي الأم الراعية حتى لو كبر الأولاد.

---

1 عالم نفس أمريكي يهودي أصـله من روسـيا، يعد من أشـهر علماء النفس 1908-1970م اشتهر بنظرية التسلسل الهرمي للحاجات – المترجم-

هنــاك مؤثــر محوري آخــر، وهو أن يكون المخطط الهندســي للوالدين هــي العباءة التي يلبســها الأبناء، ويشــعرون بلبسها في كل الأوقات. فهل سيستطيعون نزعها عندما لا يعودون بحاجــة لرعايــة الوالديــن؟ وفي النهاية فأن الأبــن يحتاج إلى ممارســة دور الزوج، أو حتى ممارسة دور نفسه، عندها سيكون من المستنكر أن يلبس عباءة الوالدين.

عباءة الوالدين تحتوي على ثلاثة جيوب رئيســة: جيب «الزعيم» وجيب «القائد والمرشد» وجيب «الصــاحب». لبعض الناس، العباءة ليس فيها جيوب نهائياً فلا ممارسة تربوية، وهم بعيدون جداً عن الآخرين.

«الزعيم» وله ثلاثة أوجه رئيسة:

الوجــه الأول: هــو الوجــه المســتبد الذي يطغى بقوتــه. ويعرف كل شــيء. وهو النموذج الأمثــل لعبارة «أنا القانون، وعليكم فعل ما أقول». هذا النوع من الأســرة هو نوع لوّام يتحكم عن طريق نشر الخوف.

الوجــه الثــاني: هــو الشــهيد، الذي يبذل ما بوســعه ليظهــر بأقل قيمــة، ويأتي من دور المسترضــي، ويتحكم بالأســرة عن طريق نشر شعوره بالذنب ولســان حاله «لا تأبهوا بحالي، فقط كونوا سعداء».

الوجه الثالث: وهو كالصخرة الصماء، الذي يحاضر باستمرار، وببرود في كل الأشياء «هــذه هي الطريقة الصــحيحة». هذا الشــخص يأتي مــن نوع العقلاني المتطــرف ويتحكم بالأســرة عــن طريق ســعة المعرفة ومفاده أن هناك شخصــاً «غبياً» موجــوداً بيننا وغالباً ما يكون «أنت».

«الصاحب»:

وهــو رفيق الدرب الذي يتســاهل ويخلق الأعذار لأبنائه بغض النظر عن العواقب، هذا النوع من الأهل لا علاقة له بالتربية ولسان الحال يقول «لم أستطع منع نفسي. لم أكن أقصد».

الأطفال يحتاجون شخصــية الصــاحب من بين أهاليهم كحاجتهم للقدوة في حياتهم. ونشــوء الأطفال بشخصيات لا مسؤولة هي نتيجة هذا النوع من الأسر الذي يحمل هذا النوع من العباءات.

أعتقــد أننــا ندفع ثمناً باهظاً للطرائق التي يســتخدمها بعض الأســر فــي فرض قوتهم وعباءتهم على أبنائهم. واعتقد أن أحد الأســاليب المدمرة للعائل المســتبد هو إصــراره على

خلق بيئة بشرية مذعنة. وفي كل الحالات، وجدت أن مثل هذا السلوك هو في المقام الأول هو نتاج الإنسان البالغ الذي يحاول إخفاء الريبة والشك لديه عن طريق الحصول على الطاعة العمياء من الطفل، وحتى لو كان ما يريده غير ملائم. فكيف للأهالي المصابين بالريبة والشك أن يعرفوا أنهم مؤثرون؟.

العديد من الأسر يمنّون أبناءهم بأمانٍ لتسليتهم لكن القليل يوفون بها. العديد من الأطفال يشعرون بأنهم منتمون لأسرهم لكنّ القليل منهم يتصرفون بناء على هذا الشعور، هذا الشعور هو المعبر لأقصى أنواع الإحباط عند الأطفال.

نادراً ما تجد الأطفال الذين ينشؤون في بيئة الطاعة العمياء ويكبرون غير مستبدين، أو ضحايا، إلا إذا حدث شيء غير اعتيادي أو معترض في حياتهم. فتظهر بيئة الطاعة العمياء قاسية، "هناك فقط طريقة واحدة صحيحة لعمل الأشياء. بالطبع هي طريقتي".

لا أكاد أتصور كيف يفكر أي شخص أن الحكم السليم يأتي تعلمه عن طريق تقنية "أطعني". إذا أردنا أي شيء من هذا العالم فهو أن نحصل على أشخاص يتمتعون بـ "الرأي السديد".

إن الشخص الذي لا يملك المنطق السليم هو الشخص الذي يشعر أن عليه أن يتصرف بناء على توقعات ورغبات الآخرين.

لقد سمعت عن جملة "هذه هي الطريقة الصحيحة" كثيراً لدرجة أنني تحريت عن عدد الطرق التي يمكن غسيل أطباق الطعام بها. ووجدت (247) طريقة، كلها تتدرج من حالة كونها متسخة إلى حالة كونها نظيفة. الفروق فقط تكمن في ما هو متوفر من معدات وهكذا.

هل تعرف أحداً يقسم بجودة مطهر دون غيره؟ أو شخصاً آخر يقسم أن أطباق الطعام يجب شطفها قبل غسلها؟. عند تواجدك حول شخص منهجه "الطريقة الصحيحة" طوال الوقت ربما تود أن تقتله. ربما ليست مصادفة أن ثمانين بالمائة من جرائم القتل هي من داخل أفراد الأسرة. (أنا لم أقل أن ثمانين بالمائة من الأسر تقتل بعضها البعض بعضاً).

إن الناس الذين يعشيون حول مستبد من المستبدين الذي من أقواله "تفعلون ما أقول لكم" أو من أقواله "إنها كذلك لأنني طلبت أن تكون كذلك"، يعيشون بمعاناة وإهانة مستمرة. وكأن المستبد يقول لهم "أنتم أغبياء وأنا أعرف ما الأصلح لكم". مثل هذه النعوت والتصريحات طويلة الأجل لها أثرها الضار على الأخلاق.

وليس لتلك العباءات غير التربوية قدرة على خلق أجواء تتمتع بالثقة مع الأبناء. التعليم

الفعـال لا يمكن أن يعيش في بيئة فاقدة للثقـة وخائفة ومهملة ومرعبة. لذلك فنصـيحتي لـكل أب وأم أن يجاهدا ليكونا قادة متمكنـين، وأن يكونا لطفاء وحازمين وملهمين ومتفهمين للآخرين من خلال موقع الواقعية والحب بدلاً من السلبية في استخدام السلطة.

الناس يمارسون خداع أنفسهم بقسوة عندما يصبحون أولياء أمور، فجأة يتوجب عليهم "أن يؤدوا واجبهم"، فيتوجهون ليصبحوا جادين ويتخلون عن خفة الظل والمتعة. ولا يعودون يتسـاهلون مع أنفسـهم أو يسمحوا لأنفسهم ببعض المرح. وأنا أعتقد أن عكس ذلك ينبغي أن يحدث. فالناس الذين يعتقدون أن أفراد الأسـرة يمكنهم أن يستمتعوا بوقتهم ويقدرون على ذلك هم في الحقيقة طبيعيون، وهم لديهم أيضاً كل يوم صعوبات بنسب متفاوتة.

أتذكر زوجين صغيرين، وهما "لوري وجوش". اللذان قالا أن أولى أولوياتهما أن يستمتعا بطفليهما. ومن الواضـح أنهما كانا يسـتمتعان ببعضهما من خلال اسـتمتاعهما بطفليهما، وكانـا يعلمـان طفلهما أن يسـتمتع بوجودهما. والمتعة لا تزال سـارية حتى اليـوم، وحتى بعد خمسـة عشر عاما فيما بعد مع طفلين آخرين كذلك. أشـعر بالراحة عندما أكون بين أفراد تلك الأسـرة. فالنمو واضـح، والكل لديه اعتزاز بما أنجزه، ولديه شعور رائع تجاه الأطراف الأخرى.

هؤلاء ليسـوا أسـرة متسـاهلة أو أسـرة دون قواعد واضـحة وحدود. فهي تقوم بتوضيح "اللاءات" وبتوضيح "النعمات"، وهذا يعد أمراً صحياً في الأسرة إذا استخدمت بطريقة صادقة ومناسبة.

إن جـزءاً من فـن المتعة هنا هـو أن تكون مرناً ومحباً للاطلاع ولديك حس من الدعابة. فالمشـهد الذي يتضمن طفلاً ذا خمس سنوات وقد سـكب الحليب على الأرض أو الطاولة من الممكـن أن يحتـوي على سـيناريوهات مختلفة ويعتمـد ذلك نوع الأسـرة التي يعيش عندها هذا الطفـل. وتعتمد على كيفية معالجة بعض المواقـف. لكـن لا توجـد هناك طريقـة عالمية موحدة لمعالجة هذا المشهد.



صـديقاي «لـوري وجوش» مـن الممكن أن يقـولا لابنهما «دايفـس» «أووه! لقد انصـرف

انتباهـك للكأس بدلاً من اليدين! عليك أن تركز على اليدين. دعنا نذهب للمطبخ لإحضـار إسـفنجه لتنظيف البقعة»، هذا يحصـل بالفعل بل إن لوري وجوش وهما فـي الطريق يغنيان أغنية حتى وصولهما للمطبخ.

أستطيع سماع «جوش» وهو يقول «حسناً، دايفس، أتذكر عندما حصل هذا معي، شعرت أني عملت شيئاً شنيعاً، وشـعرت بالأسى. ما الذي تشعر به الآن؟ فيجيب "دايفس" "أشعر بالأسـى كذلك، والآن علي أن أتعب أكثر؛ إذ يتوجب علي تنظيف المكان. لم أقصد ما حدث" هنا اعتذار طبيعي وليس فيها إهانة لقيمة الذات.

أستطيع أن أتخيل الحدث نفسه لكن مع أسرة أخرى، الزوجان «آل وايثل». «إيثل» تمسك بولدهـا «دايفس» تهـزه، وتطلب منه مغادرة المكان أو الطاولة، وتقـول لزوجها «آل» «لا أدري ماذا أفعل بهذا الوالد، سينشأ هذا الوالد ليكون ولداً أخرقاً".

أسـرة أخرى مكونة من "إديث وهنري"، لديهما مشـهد آخر، عندما انسـكب الحليب، "هـنري" ينظـر إلى زوجتـه "إديث"، ثم يشـمر عن ذراعيه ويبدأ بـالأكل بكل برود ولا مبـالاة. "إديث" بـكل هدوء تجلب إسـفنجه وتنظف المكان، وتعطي ابنهـا "دايفس" نظرة توبيخ عندما تلتقي مع عينيه.

أعتقد أن "لوري وجوش" قد عالجا الموقف بطريقة استفاد منها الجميع. لكن المثالان الآخران ليسا كذلك.

إذن كيف ترى الأمر برأيك؟ هل تسـتطيع أن تتخيل مسـتنداً على ردك للحالات السلبية التي قرأتها على فرضية أن ما يحصل؛ إنما يحصل بين الناس الذين لديهم نية حسنة وحب بين بعضهم بعضاً؟ ولذا فإن التعليم وحس الدعابة، وليس العقاب هو المطلوب؟ كيف تستطيع أن تعالج هذا النوع من الأحداث في عائلتك؟

هل مر الأشـخاص في أسـرتك بأوقات ممتعة بين بعضهم بعضـاً؟ إذا كانت الإجابة لا، انظر كيف يمكنك تغيير ذلك. الناس الذين لا يمكنهم الاسـتمتاع بوقتهم مع بعضـهم بعضاً غالباً ما يضعون عوائق في طريق حبهم لبعضهم بعضاً.

جـزء من متعة الطفل يتم تعلمه من تشـجيعه على الاسـتمتاع بأجزاء جسـده، وشـعوره بجلده عند اللمس، ورؤية الألوان واستماع الأصوات، وخاصة متعة الاستماع إلى صوت الطفل لنفسـه، كل ذلـك بالإضـافة لمتعة النظر. الوالـدان متعتهما من خلال الطفل نفسـه فالحب والضحك أمران متلازمان.

إن المتعــة هي أحد علوم الجمال. ويرتبط ذلك بتربيتنــا لأبنائنا، وبأننا نبذل القليل من الجهد لكي يمارسوا بوعي تعلم كيفية الاستمتاع مع أنفسهم.

لقــد رأيت الكثير من الأســر الذيــن كان جلّ تفكيرهم هو تربية الأبنــاء وكانوا يرون أن كونهم أولياء أمور؛ يعني تجربة فظيعة مليئة بالعمل المضــني والهستيريا، والعبء المضاعف. وقد لاحظت أنه متى ما أزاح الإنسان البالغ الحواجز التي تمنعه من الاستمتاع بوقته، ستبدو الحياه له ســهلة على جميع الأصــعدة. وســيكون أخف وأكثر مرونة مع أطفاله ومع نفسه على حد ســواء. ولا أدري إذا كنت تدرك كم هو حجم الشــقاء والثقل الجاثم على صــدور أولياء الأمور. وليس مفاجئاً لي أن أســمع عدداً من الأطفال وهم يقولون أنهم لا يريدون أن يكبروا لأنهم إن فعلوا ذلك فقد يفقدون المرح.

لا أعتقد أن اســتمتاعك بوقتك وتمتعك بحس الدعابة سوف يبعدك عن كونك مسؤولاً أو كفئاً. بل في الواقع، أعتقد أن الكفاءة الحقيقة للإنســان العامل البالغ هو أن يتمتع بقدر من الاستمتاع بوقته.

فــي أحد المؤتمرات التي حضــرتها، تعلمت من أحدى الشــركات الكبرى الناجحة ثلاثة معايير جديدة لاختيار الموظف لديهم: يبحثون عن الموظف اللطيف، والذي يتمتع بخفة الظل عندما يكون موجوداً، والمؤهل. وبما أن تلك المواصفات مرحب بها لدى الجميع، دعونا نجعلها أهدافاً فـي تربيتنا لأبنائنا وأهدافاً لذوات أنفسنا كذلك.

أن نتعلم كيف نضحك من أنفسنا، وأن نطلق النكات على أنفسنا هو أمر مهم جداً. وجود مثــل تلــك الاتجاهات يحدث فرقاً، ففـي المســتقبل، متى ما تم تعيينك فــي وظيفة ما فإن ما تملكه من مهارات يأتي من بذور الأسرة التي تربيت فيها. ومتى أخذنا كل شيء يقوله والدنا ووالدتنا على أنه القوة والحكمة المطلقة. فســيكون لدينا ضــيق أفق فـي رؤية الجوانب المرحة في الأشياء حولنا.

لقد عشت في بيوت خيّمت عليها سحب التجهم والجدية المفرطة وغدا الأدب والانضباط سميكاً جداً لدرجة الشعور بأن من يعيش حولي هم أشباح.

في بيوت أخرى كل شيء كان نظيفاً جداً ومرتباً جداً لدرجة أني شعرت بوجوب أن أكون معقمة كمنشفة من محلات الغسيل. إنني لا أتوقع نمو المتعة والمرح في مثل هذه الأجواء.

ما هو نوع الأجواء التي تتصــف بها عائلتك؟ هل أنت مقتنع أن الضــحك والمرح مفيدان للجسم؟

بدأنا مؤخراً في ندوات علمية في فهم كيف أن الضحك وحس الدعابة يبعثان على الشفاء وحماية الجسد. نحن نعلم منذ وقت طويل كيف أن القلق والخوف والغيظ، وغيرها من المشاعر السلبية لها نتائج مدمرة على الإنسان. فالحب والضحك علاجان شافيان. وتكلفتهما فقط هو الوعي بهما. وهذا ما أنتهجه عندما أكون في قمة أعمالي الجادة وألطف بهما الأجواء.

«جوش ولوري» وطريقة تعاملهما مع أطفالهما (مشهد سكب الحليب) تعلم أطفالهما الكثير أكثر من تلك الأسر التي كان من طرق تعاملها العقاب والرفض.

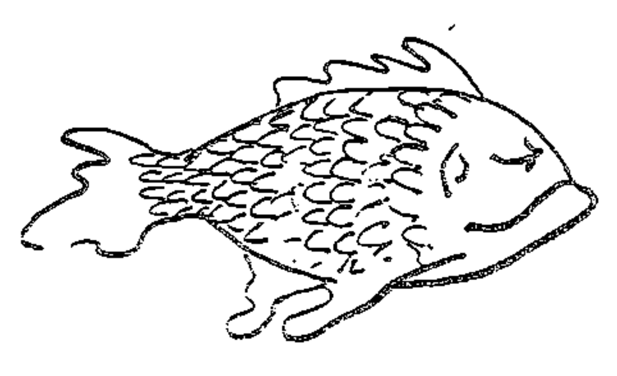
ما الذي تود إضافته في مخططك الهندسي لأبنائك لتشجيعهم على الضحك والمتعة وحس الدعابة؟

إن الحب مثل المتعة هو جزء مهم في الحياة. هل توقفت يوما عن التفكير في كيفية شكل الشعور بالحب؟ عندما أشعر بالحب، فجسدي يكون خفيفاً، وطاقتي تطفو معتقة، وأشعر بالبهجة وبالانفتاح وليس الخوف، وبالثقة والأمان. وأشعر بزيادة إحساسي بقيمتي ورغبتي عن نفسي. ولدي وعي عال عن احتياجاتي وأمنياتي تجاه الشخص الذي أكن له تلك المشاعر. ورغباتي تتجه منسجمة مع أمنياتي واحتياجاتي داخل نفسي. فأنا لا أريد أن أجرح أو أثقل على من أحب. أنا أريد فقط أن أنضم إليه وأشاركه أفكاري، أن ألمسه ويلمسني، أنظر إليه وينظر لي، وأن أستمتع به ويستمتع بي. فأنا أعشق مشاعر الحب. فأنا أنظر لها على أنها أعلى أشكال التعبير الإنساني.

أجد أن ظاهرة الحب هي سلعة نادرة في كثير من الأسر. وأسمع كثيراً عن الألم والإحباط، وخيبة الأمل، والغضب الذي يشعر به أفراد الأسرة تجاه بعضهم بعضاً. وعندما يعطي الناس الكثير من الاهتمام لتلك المشاعر السلبية، تبدأ المشاعر الإيجابية بالذبول في نفوسهم.

إنني لا أقدم هنا صورة بأن الحياة ليست محفوفة بالأخطار وبالأحداث والمشاعر السلبية. ما أقوله هنا إذا كانت تلك المشاعر هي كل ما نركز عليه فإننا نفقد الفرص لرؤية مشاعر أخرى حولنا. فالأمل والحب هو ما يجعلنا نستمر للأمام. وإذا ما أنفقنا الكثير من الوقت لفعل الأشياء الصحيحة وإتمام الأعمال، فإنه سيتوفر لنا القليل من الوقت لنحب بعضنا بعضاً، ونستمتع مع بعضنا بعضاً. وعادة ما نكتشف ذلك في الجنازات عندما يكون قد فات الأوان.

حسناً، تكلمنا عن بعض التحديات التي تواجهنا في الأبوة والأمومة. لعلك بدأت ترى



اتجاهـات جديدة تجعلـك أقوى، وصـاحب مخطط هندسـي أكثر حيوية لأسرتك.

أتذكر هنا قصة قديمة لرجل يدعـى «روبرت بينشـلي». عندما كان «بينشلي» طالباً جامعياً، وفي أحـد الامتحانـات النهائيـة طلب منه كتابة مقالٍ عن بيض السمك.

المشكلة هنا أنه لم يفتح كتاباً قط طوال الفصل الدراسي. وبكل شجاعة، بدأ في الكتابة على ورقة الامتحان بالشكل الآتي « الكثير من الكلمات كرست للكتابة عن بيض السمك. لكن لا أحد كتب عن هذا الموضـوع من وجهة نظر السـمكة نفسـها» وشرع في كتابة مقال يعد من أجمل المقالات متعة في تاريخ جامعة «هارفارد».

لقد خصصنا كل تلك الصفحات في موضوع الأمومة والأبوة، وسنلقي نظرة على حالة الأسـرة من وجهة نظر الرضـيع. سوف أتخيل أنني داخل رضيع اسمه "جوي"، تقريباً بعمر الأسبوعين:

"أشعر أن جسدي يؤلمني من وقت لآخر. وظهري يؤلمني عندما يشد علي باللفافة بقوة، وعلي أن أستلقي على جهة واحدة لفترة طويلة. ومعدتي تبدأ بالتضور عندما أكون جائعاً، أو تؤلمني عندما أشـبع تماماً. وعندما يسطع الضوء على عيني فإنهما تؤلمانني لأنني لا أستطيع بعد تحريك رأسي مبتعداً.

"أحياناً أكون في أشـعة الشـمس، وأنا أحترق. وجلدي سـاخن جداً أحياناً بسبب تكالب الملابـس والأغطية علي، وأحياناً أعاني من البرد بسـبب قلة الملابس. وأحياناً عيناي تحكني وأشعر بالملل من كثرة التسمر على الحائط الفارغ. وأشعر بتنمّل ذراعي عندما تلف باللفافة تحت جسـدي لفترة طويلة. وأحياناً مؤخرتي وفخذاي يبدءان بالتقرح لإصابتي بالبلل لفترة طويلة. وأحياناً معدتي تتقلص وأصاب بالإمساك. وعندما أتعرض للرياح لفترة طويلة أشعر بالوخز في جلدي.

" أحيانا تقف الأشـياء حولي دون حراك لدرجة أن جسـدي يبدأ بالجفاف والانزعاج. كما أن جسدي يؤلمني عندما يكون حوض الاستحمام بارداً جداً أو ساخن جداً.

" تمسكني الكثير من الأيادي. وأتألم عندما تمسكني بقوة. أشعر بالضغط والعصر. وأحياناً أشعر أن تلك الأيادي هي إبر. وأحياناً هي متراخية جداً وتشعرني وكأنني سأسقط. فقد تفعل تلك الأيادي بي أشياء كثيرة: تدفعني وتسحبني وتدعمني. وتقدم تلك الأيادي لي أشياء جيدة عندما يفهمون كيف أشعر. وعندها أحس بها قوية ولطيفة ومحبة.

" أشعر بالألم عندما أحمل بذراع واحدة، أو عندما يمسك كعباي معاً بقوة وهم يغيرون لي الحفاض. أحياناً أشعر بالاختناق عندما احتضن من قبل أحدهم حتى أنني لا أستطيع التنفس.



" يحصل لي أمر مريع عندما يقترب مني أحدهم فجأة ويضع وجهه الكبير على وجهي. وأشعر بأن الرجل العملاق سيطؤني. وكل عضلاتي تتوتر وهذا مؤلم، وكلما أتألم أبكي فهذا كل ما أستطيع فعله لأقول لهم أنني أتألم. فالناس لا يعرفون ما أريد.

" أحياناً الأصوات حولي تشعرني بالراحة. وأحيانا تزعج أذاني وتسبب لي صداعاً. وأبكي أحياناً. وأحياناً أشم روائح جميلة، وأحياناً أخرى تلك الروائح تجعلني أمرض. وهذا يجعلني أبكي.

"أغلب الأحيان يلاحظني أبي وأمي وأنا أبكي. وأشعر بالراحة عندما يعلمان ما يؤلمني ويكتشفانه. ويظنا أن إبراً تخدشني، أو أن معدتي فارغة، أو لدي إمساك أو أعاني الوحدة. يحملانني ويهدهدانني ويطعمانني ويربتان علي، أعلم أنهما يريدان أن أشعر بتحسن.

" هذا صعب لأننا لا نتكلم اللغة نفسها. وأحياناً يراودني شعور أنهما يريدانني فقط أن أخرس لينشغلا بأمر آخر. يهدهدانني لفترة قصيرة من الوقت، وكأنني كيس من البقالة ثم يتركانني. وأشعر أسوأ من ذي قبل. أعتقد أن لديهما أشياء أخرى يفعلانها. وأحياناً أشعر أن علي إزعاجهم. بصراحة لا أقصد ذلك. ولكني لا أجد طرق أخرى لأخبرهم ما المشكلة.

" جميع آلامي تذهب عندما يلمسني الناس بحب. يبدو أنهم يشعرون بشعور طيب عن

أنفسـهم، وأعلم أنهم يحاولون فهمي. وأحاول مسـاعدتهم بالقدر الذي أستطيعه. أحاول أن أنوّع صوت بكائي. أشعر بالارتياح عندما أسمع صوت أحدهم مليئا وناعماً وموسيقياً. وأشعر بالارتياح عندما ينظر أبي وأمي إلي وخاصة في عيني.

" لا أعتقـد أن أمـي تعلـم متى يكون صـوتها مزعجـاً لي، ومتى تكون لمسـتها مؤلمة لي. وأعتقد أنها إذا علمت سـوف تغير ذلك. أحياناً أراها مشـتته" وذلك عندما أرى لمساتها لي مؤلمـة لمرات عديدة متتالية وصـوتها منزعج، وأبدأ هنا بالخـوف منها. وعندما تكون حولي، أتصلب وأتراجع، وتبدو متألمة وأحياناً غاضبة. تظن أنني لا أحبها، لكنني فعلاً خائف منها. أحيانـاً أبي لطيف جداً وحضـنه دافئ أشـعر بالأمان عنده. عندما يكون أبي مرتاحاً أشـعر بالاسترخاء.

" أحيانا أشعر أن أمي لا تعلم أن جسدي يتفاعل مثل جسدها. وأتمنى أن أقول لها ذلك. وهي تقول كلاماً عني وعن الأسرة، وأسمع ذلك وأنا في سريري عندما تكون مع صديقاتها، ولا أعتقد أنها سـتقول شيئا إذا علمت أن لدي أذنان تسمعان. أذكر مرة عندما قالت "جوي ربما سيشابه خاله جيم" وبدأت بالبكاء وهناك أشياء أخرى مشابهة حدثت وبدأت أشعر أن بي شيئاً خطيراً"

(بعد سـنوات تلت، اكتشـفت أن الخال جيم كان من أحب أخوان أمي، وكان رجلاً رائعاً. لطالمـا قالت أمي عني أني أشـبهه كثيراً. وقد بكت عندما توفي في حادث سـير حيث كانت هي السـائق. هـذا ما أنار بصـيرتي لكثير من الأشـياء، ولكن لم أعرف ذلك لسـنوات، ولو أنها أخبرتني عن مشـاعرها عن خالي جيم وكيف تأثرت كثيراً بوفاته وخاصـة عندما بدأت أشبهه، لم أكن لأشعر بالسوء عن نفسي! كنت قد تفهمت أنها عندما رأتني وشرعت بالبكاء، كانت تتذكره).

مـن المهـم للكبار أن يخبروا الأبناء مهما كانوا صـغاراً أو كباراً. ما هو شـعورهم وما هو تفكيرهم. إذا أنه من السهل جداً على الطفل قراءة الرسائل الخاطئة.

" منذ ولادتي، وأنا مطروح أغلب الوقت على ظهري. وأصبح لدى إطلاع واسع بالمحيطين حولي. أعرف الكثير عن شكل ذقن أبي وأمي وأنا في الأسفل أكثر من أي شيء آخر. وعندما أكون على ظهري، أرى الأشـياء العالية فوقي، وطبعاً. أرى تحتهم. هكذا هو العالم بالنسـبة لي."

الآن سأتخيل "جوي" وما هو منظوره بعدما كبر قليلاً:

" تفاجـأت كثـيراً عندما تغيرت العديد من الأمور عندما تعلمت كيف أجلس. وعندما تعلمت كيف أحبو، رأيت أشـياء تحتي، وتجمعت لـدي معلومات كثيرة عن الأقدام والكواحل. وعندما بدأت تعلم الوقوف، تعلمت الكثير عن الركب، وعند وقوفي كنت بطول قدمين فقط. وعندمـا نظرت للأعلـى، رأيت ذقن أمي مختلفـاً، يداها بدتا كبيرتين. فـي الواقع، أنه في أغلـب الأحيان عندما أقـف بين أبي وأمي، كانا يبدوان بعيدين وأحياناً خطرين حيث أشـعر بأني صغير جدا جداً.

" عندما تعلمت المشـي، أتذكر ذهابي لمحل البقالة مع أمي، كانت مسـتعجلة. وكانت ممسـكة بيدي. كانت تمشي بسـرعة وبالكاد قدماي تلمسـان الأرض. وذراعي بدأت تؤلمني. وبدأت بالبكاء. فغضبت مني. ولا أعتقد أنها كانت تعلم سبب بكائي. وذراعها للأسفل وكانت تمشـي علـى قدمين اثنين أما ذراعـي فكانت مشـدودة للأعلى وبالكاد كنـت أقف على قدم واحدة. وظللت أفقد توازني. وشعرت بعدم الارتياح وأحياناً بالدوار لفقدان توازني.

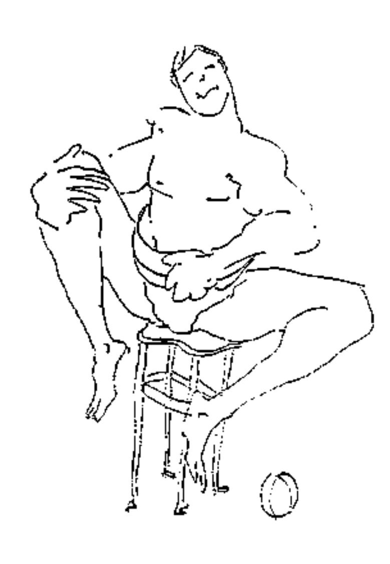
" أتذكـر كـم كانت تتعـب ذراعاي عندما أخرج مع أمي وأبي ويمسـك كل واحد منهما بذراع. وأبي كان أطول من أمي. وكنت أدفع نفسـي للأعلى للتواؤم مع يده. لذا كنت نوعاً ما مقلوباً. وفي نصـف الوقت لم تكن قدماي تطئان الأرض. والخطوات التي كان أبي يخطوها كبـيرة جـداً. عندما تطأ قدماي الأرض كنت ألحق بهما. وأخـيراً عندما لم أعد أتحمل أكثر من ذلك توسـلت لأبي أن يحملني، وقد فعل ذلك. وهو يظن أنني تعبت فقط. ولم يكن يعرف أنني كنت أتلوى من الألم وأنا لا أكاد ألتقط أنفاسي. وكانت هناك أوقات جميلة، ولكن لسبب ما، فأن الأوقات السيئة طبعت في ذهني لفترة أطول.

"أبي وأمي تغيرا، لا بد أنهما ذهبا لحضـور ورشـة عمل أو شـيء من هذا القبيل. وكلما أرادا أن يتكلما معي، كانا يجعلانني انتصـب من أجل أن تكون عيناي بمسـتوى عيناهما ثم يلمسانني بلطف. وهنا شعرت بتحسن كبير."

أعمل على التواصـل مع جميع الأطفال على مستوى العينين. وهذا عادة يعني أنني أحتاج أن أنحني لكي أتواصل معهم، أو أجعلهم يقفون على مرتفع لألتقي بأعينهم.

بما أن الانطباع الأولي عادة ما يكون مؤثراً، أتساءل إذا ما كانت الصورة الأولى للرضيع عـن البالـغ هي أنه عملاق، ممـا يعني تلقائيـاً القوة والسـلطة. وهذا يولد شـعوراً بالراحة والدعم، وكذلك شعوراً بالخطر مقارنة بضآلة الرضيع وعجزه المطلق.

لقـد قلت ذلك سـابقاً، لكنه من الأهميـة جعلنا نتحمل قليلاً من التكـرار. عندما يلتقي البالغ لأول مرة مع ابنه أو ابنته بالفعل يكون صـغيراً وعاجزاً وتتكون صـورة عند البالغين أن



هذا الرضـيع ضئيل ولا حول ولا قوة له، ومن الممكن أن تستمر تلك الصورة بعيداً لما بعد وقتها حتى مع اختلاف الأحوال، وذلك لأن الابن والابنة لو وصلوا لعمر الثامنة عشـر فهم لا يزالون "أطفالا"، الضـئيل الذي لا حول لـه ولا قوة فـي عينـي الوالدين مهما كبر وأصـبح قوياً ومؤهـلاً. وبنفسـ الطريقة يعلـق الولـد أو البنت بهذه الصورة عندما يكبران حتى لو أصبحا قويين.

أعتقـد أن أولياء الأمور الذين لديهم وعي لمثل هذه الاحتمالات يسـاعدون أبناءهم على اكتشاف قدراتهم بأقصـى سـرعة ممكنة. فهم يوظفون أنفسـهم ليروا أبناءهم كيف يكونون أقوياء، وما هي حدود تلك القوة. ودون هـذا النوع مـن التعلم، فالطفـل عندما يكبر من الممكـن أن يتحول إلى طفيلـي يتغذى على الآخرين، ويهيمن عليهـم أو يلعب دور الإله بينهم بقصد أو دون قصد.

أن لـدى الرضّـع كل الاسـتجابات التي لدى البالغين. فحواسـهم تعمل منـذ الولادة (ما دام يتم تنظيفهم جيداً)، لذا يبدو منطقياً أن الرضـيع قادر على الشـعور كما يشعر الإنسان البالغ. وعلى الرغم أن الرضـع لا يستطيعون التعبير لغيرهم عما يشعرون به فدماغ الرضيع يعمل على ترجمة المشـاعر. ومن خلال هذه الزاوية، فمن السـهل معاملة الرضـع على أنهم أشخاص.

إن دماغ الإنسـان هو حاسـب آلي رائع. فهو يقوم بترتيب الأشـياء وتجميعها ليكوّن منها معنـى، وإذا لم يتمكـن الدماغ من تكويـن المعاني لما يأتي إليه فسـيعني له أن ذلك هو مجرد هراء. فالدماغ مثل الحاسـب الآلي، ولا يعرف ما هو غير معروف أصـلاً بالنسـبة إليه، فهو يتعامل مع ما هو موجود لديه سابقاً.

أحد الأشياء التي أمارسها عندما ألتقي مع الأسر هو هذا التمرين:

أ طلب من أحد البالغين أن يتصـرف كطفل فـي سـرير نومه، أن يسـتلقي ووجه للأعلى، ولم تنمُ لديه القدرة على الكلام بعد، وأ طلب من هذا الشخص أن يتفاعل فقط مع الأصوات ومـا يتحرك. ثـم أطلب من زوجين أن يقلبوا الطفل ويفعلوا الأشـياء التي يريدون من الطفل عادة أن يفعلها، ويحاولون فهم دلالات الطفل. وبالدور، يتقمص كل شخص دور الطفل. وبعد

خمس دقائق في هذا الدور، أسأل كل شخص تقمص دور الطفل أن يخبر الاثنين الآخرين كيف كان شعوره.

في جولة أخرى، أعلنت عن بعض الحوادث العرضية، مثل أن يدق الهاتف، أو أن هناك أحداً عند باب المنزل.

أختار الوقت الذي يكون الطفل فيه في أقصى حالات الاحتياج للرعاية، ثم أشاهد ماذا يحدث للوالدين والطفل. مرة أخرى، اسأل اللاعبين أن يقولوا لبعضهم ما هي الاختلافات التي حدثت لهم عندما اعترتهم تلك الملهيات التي ناديت بها. جرب ذلك بنفسك.

تلك طريقة سهلة لتقدير تجربة وكيف يستعمل الطفل تلك الخبرة ليبني عليها توقعاته عن الآخرين. إن لمسة اليد الإنسانية، والصوت الإنساني، والروائح في المنزل هي الخبرات التي يتعلم منها الطفل كيف يبدو العالم من حوله. والطريق التي يلمس الكبار بها طفلهم ومخاطبتهم له تشكل ما يتعلم الطفل. فالطفل عليه أن يحل جميع تلك الرموز واللمسات والوجوه والأصوات والروائح التي حوله من البالغين، وأن يوجد معاني لكل ذلك. فالعالم من حولنا هو عالم مربك جداً.

أتصور أن الأطفال لديهم توقعات جميلة وواضحة عندما يبدؤون بإطعام أنفسهم، ويبدؤون بالمشي، والتحكم بالتبول والإخراج، والكلام. وهذا تقريباً في سن الثالثة. وبعد هذا، فإن الأطفال يبدؤون باختلافات متنامية. ويتعلمون في هذه المرحلة كيف يعاملون أنفسهم، وكيف يعاملون الآخرين، وكيف يتعاملون مع العالم حولهم. والتخطيط الهندسي الأسري يصبح حرجاً: فما هي الأشياء التي تُعلمها وكيف تُعلمها؟.

لا يوجد هناك تعلم ذو مستوى واحد. ففي أثناء تعلُّم الطفل كيف يمشي فهو يتعلم أيضاً كيف هو ينظر الناس له، وما هو متوقع منهم. من هذا المنطلق، يتعلم الأطفال ما يتوقعون من الآخرين، وكيف يتعاطون معهم. ويتعلم الأطفال الرضع كذلك شيئاً عن العالم حولهم وكيف يتصرفون فيه «لا، لا تلمس هذا» أو «المس هذا، أليس لطيفاً؟».

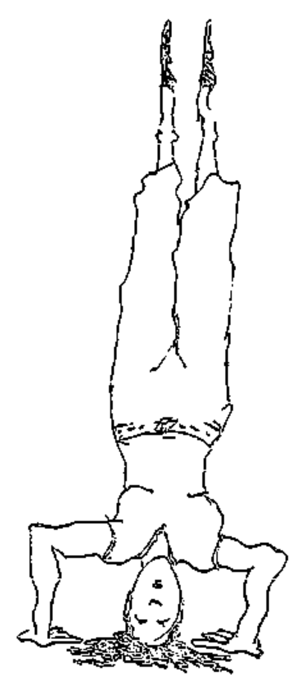
في السنة الأولى من حياة الطفل، يتحتم عليه أن يتعلم أشياء كثيرة وأساسية ومختلفة عن بقية سنوات عمره مجتمعة. ولن يواجه الطفل تعلماً مثل هذا مرة أخرى على جميع الأصعدة في وقت قصير. والتأثير لمثل كل هذا التعلم أعمق من إدراك الوالدين. وإذا فهم الوالدان ذلك فإنهما سيقدران أكثر الصلة بين ما يفعلونه وبين الشيء الهائل الذي يتحتم على طفليهما أن يفعله. فقد يركزون كثيراً على وسائل الانضباط في سلوك الطفل، ولكنهم لا يركزون على الفهم والحب وحس الدعابة، وتنمية المظاهر الجميلة للحياة الكامنة في كل

طفل. وهناك ثلاث جهات تعقد الاستمرارية في التخطيط الهندسي العائلي. إنها في الجبل الجليدي، والذي تجده خارج إدراك الأسرة.

الجهة الأولى: هو الجهل ببساطة وهو أن لا تعرف شيئاً. وأضيف، أنك لا تعلم أنك لا تعلم، لذا لا يكون لديك الوعي بحاجتك للمعرفة. والأطفال من الممكن أن يساعدوا كثيراً في هذا الأمر إذا ما فتح الآباء المجال لتعليقاتهم. وكن منتبهاً لتعليقات الأبناء التي تحوي معلومات مهمة لك.

الجهة الثانية: هو تواصلك، إذ من الممكن أن يكون معطلاً. لعلك ترسل رسائل دون أن تدري أو تظن أنك ترسل رسائل، وفي الحقيقة أنت لا تفعل. لذا فالأشياء الجيدة التي لديك والتي تقدمها لأبنائك في الحقيقة لا تصل إليهم. وردود الأفعال غير المتوقعة لأبنائك من الممكن أن ترشدك لهذا الأمر.

فالعديد من الآباء والأمهات يندهشون مما يتعلمه أطفالهم من التعليقات التي يدلون بها دون قصد وبحسن نية. وكمثال، أعرف اثنين من العرق الأبيض أرادا تعليم ابنهما معنى التسامح تجاه الأعراق الأخرى. يوماً ما كانت لديهم مناسبة وجمعوا في ضيافتهم مجموعة من الأطفال من بينهم ولد أسود. فيما بعد سأل الأب ابنه «ما رأيك بشعر ذلك الولد المجعد؟» لكنه قالها بطريقة أبرز التمييز بينهم، وبالتالي أوجدت الشرارة الأولى للتمييز بين الطفلين. إذا كان الوالدان منتبهين لحدوث هذا النوع من الحدث، فبإمكانهم مراقبة أنفسهم بشكل آني ثم لينظروا ماذا التقط طفلهم.



ويذكرني ذلك بقصة أخرى. وهي لأم في مقتبل العمر عرضت شرحاً مطولاً عن حقائق الحياة لابنها ذي السنوات الستة «أليكس». وفيما بعد وبعد مرور عدة أيام، لاحظت أن «أليكس» كان يرقبها بنظرة فيها تساؤلات. وعندما سألته عن ذلك، قال «أمي. هل يصيبك التعب من الوقوف على رأسك؟» أصيبت الأم بحيرة بالغة من إجابته، وسألته أن يوضح أكثر، فقال "حسناً، كما تعرفين. ما قلته عندما يضع أبي البذور في الداخل"، فقد أهملت والدته المجاز في عملية الجماع، لذا تشكلت صورة ما قالته أمه بهذا الشكل في ذهنه.

الجهة الثالثة: في الجبل الجليدي، له علاقة بما تحمله

من قيم، وإذا كنت غير متأكد من قيمك الخاصة، فلن تتمكن من تعليم ابنك أي شيء محدد أو واضح. ما الذي تريد تعليمه لابنك إذا لم تكن تعرف حتى نفسك؟ فإذا شعرت أنك لا تستطيع أن تتعامل مباشرة مع مشكلاتك فمن المحتمل أن يتحول وضعك إلى الجمل القائلة "افعل ما أقوله لك بدلاً من أن أفعله" أو "لماذا تسألني؟" أو "استعمل أحكامك الخاصة بك". أيّ من هذه الاستجابات سوف يترك مشاعر لدى ابنك تتصف بعدم العدالة والزيف.

كذلك من الرسائل غير المقصود من قبل الأهل والتي تظهر في القصة التالية: كنت في زيارة لامرأة في مقتبل العمر وكان لديها ابنة ذات أربع سنوات. فرن جرس الهاتف. الكثير من الأصدقاء يقولون "لا، لا أستطيع المجيء اليوم لا أشعر أنني على ما يرام".

فسالت ابنة السنوات الأربعة بقلق أمها "أمي، هل أنت مريضة؟" فردت صديقتي "لا، أنا بخير". فقالت الابنة وهي تجادل أمها عن هذا التناقض "لكن أمي، لقد قلت للسيدة على الهاتف أنك لا تشعرين بصحة جيدة". أمها ردت "لا تقلقي بشأن ذلك". عند هذه النقطة ذهبت البنت للعب في صندوق ألعابها في الفناء الخارجي. عندما حان وقت الغداء نادت الأم ابنتها للدخول إلى الداخل فقالت البنت "لا أستطيع القدوم أنا مريضة". فكانت ردة فعل الأم بأن ذهبت للخارج وهي غاضبة "سأعلمك كيف لا تطيعين أمري".

فالتدخل هنا هو قبل أن تقوم الأم بتوبيخ ابنتها، تقوم بدعوتها للحديث في غرفة خاصة. وهنا أعدت عليها تسلسل الأحداث، وأخبرتها أن ابنتها كانت فقط تقلدها. فظهر لها الرابط في الأمور والذي لم تكن تعيه منذ البداية. وارتجفت ووعت كم كانت تسيء لابنتها.

فاقترحت على الأم أن من الطرق المفيدة للتعامل مع سؤال البنت هي أن تقولي لها "أنا لست مريضة ولكني قلت للسيدة في الهاتف ذلك لأنني لم أكن أريد الخروج معها، ولم أكن أريد جرح مشاعرها، فمن الصعب علي أن أقول (لا) للآخرين. لذلك كذبت. وأحتاج أن يكون أدائي أفضل من ذلك وأن استعمل طرق أخرى للتعامل مع الموقف. لعلنا نتعلم ذلك سوياً".

إن الأم لم تكن وحشاً والبنت لم تكن شقية لا تطيع أمها. ومع ذلك في هذا السيناريو كانت البنت على وشك أن تعاقب على شيء تعلمته من أمها كقدوة. وستنشأ خبرة مبنية على عدم الثقة مع الأم ولن يعرف أحد لماذا!

كما قلت سابقاً، البيانات الرئيسة التي تحتويها أسرتك في مخططها الهندسي تأتي من خبراتك مع الأسر التي تنتمي لها، وكذلك من الأسر الأخرى التي تحتك بها بودّ. وجميع الألقاب التي تناديها بالأسرة، أو من أجبرت على مناداتهم بها، وذلك بعد أن أصبحوا جزءاً

من الأسرة، فهم يزودونك بخبرات ستستعملها يوماً في تربية أبنائك.

بعضها البعض قد يكون مفيداً والبعض الآخر ضار. كلٌ له تأثيره، لكن الأشخاص الذين يشعرون بالحرية والذين يستطيعون أن يتصلوا بحكمتهم الداخلية، لديهم رافد رائع آخر من روافد الخبرة التربوية.

المسألة تحتاج إلى شجاعة للوثوق بتلك الحكمة الداخلية. وهذا يعني أن لنا الحرية في استخدام العقلانية المتطرفة في الحكم، أو اللوم، أو الاسترضاء، وتصبح لدينا الإرادة ليس فقط لنصل لدرجة (المنسجم) لنخاطر من أجلها أيضاً.

16 بعض المكونات الجوهرية لمخطط الأسرة الهندسي

كل طفل يولد في هذا العالم يتواجد في سياق مختلف وبيئة مختلفة عن أي طفل آخر. حتى لو ولد من الأسرة نفسها. التأثير البيئي هو ما يحدث حول الطفل عندما يولد والمواقف السائدة في تلك البيئة والمصاحبة لترعرعه. تلك التأثيرات مهمة للغاية في مخطط الأسرة الهندسي.

مفهوم البداية الفعلية، وهو الحمل والولادة والذي يلقي عادة بظلاله بظلاله على الجو المحيط بالطفل بشكل خاص. إذا حملت الزوجة في الوقت الخاطئ أو حملت في ظروف صعبة وغير مرغوب فيها، فالوالدان قد يصيبهما الغضب، والعجز، والإحباط لحدوثه. وقد يمنع الاستفادة من مخطط الأسرة الهندسي.

فقد يتحول الطفل المولود إلى رمز للعبء الثقيل. وكذلك، إذا صاحب تجربة الحمل فترات من المرض وعدم الراحة أو تعقيدات في الحالة للطرفين الأم والمولود سواء في الحمل أو الوضع فستتلوها مثبطات مؤثرة ومشابهة. وبالنسبة للوالدين فسيتطور لديهما خوف لا داعي له، مما يمنعهما من التصرف بشكل طبيعي تجاه طفلهما. والذي ما يلبث أن يصبح مثالاً للألم والحزن.

بعض المواليد يولدون قبل أوانهم. البعض الآخر يولد بعاهات مستديمة أو أطراف ناقصة، والبعض الآخر يولد بتخلف عقلي أو إعاقات. عندما يحدث ذلك. فإن علاقة الأهل بالمولود ستنحصر بالعاهة التي لديه دون النظر بالتناسب لبقية كيان الطفل نفسه. مرة أخرى، المخطط الأسري الهندسي مؤثر.

غالباً ما يتم التعامل مع الطفل على أنه ليس من بني آدم بل على أنه معتل. وبالطبع يحدد ذلك طريقة تفاعله أو التفاعل معه.

كذلك فإن أعداداً كبيرة من الأطفال يولدون لأمهات في الوقت الذي يكون فيه الآباء بعيدين لفترة من الزمن بعد ولادتهم. وقد يكون الأب بعيداً بسبب الخدمة العسكرية أو

السجن أو التجارة أو المرض. هذا يخلق اختلافات لدى الرضيع منذ ولادته وهو يضع حجر الأساس للانحراف والعلاقات الأسرية الضعيفة. وعندما يرجع الأب، فسيجد صعوبة في إيجاد مكان رائد لنفسه مثل مكانة زوجته بين أبنائه.

إن الالتقاء مع طفلك وهو بعمر العامين، يحتوي على صعوبة في مجاراة الكبار الذين سبقوك وقضوا سنتين مع الطفل واللحاق برصيدهم معه.

وسواء أكان أحد الزوجين توفي أو هاجر أو تطلق في وقت ولادة الطفل فإن ذلك سيولد غالباً علاقة مبالغاً فيها بين المتبقي من الوالدين وبين الطفل، وقد يفضي في النهاية إلى الأذى النفسي لهما جميعاً. لأن العواقب الوخيمة ستكون متتابعة، ولكن الواجب على ولي الأمر المتبقي أن يكون حذراً وحصيفاً في تجنبها.

هناك أيضاً ظروف صعبة تصاحب قدوم الرضيع الجديد إلى هذا العالم، مثل الموت أو المرض أو البطالة، أو مشكلات حادة لبعض أفراد الأسرة. لأن طبيعة الضغوط لمثل تلك المشكلات تتطلب انشغال الوالدين المستمر بعيداً عن طفلهما الذي هو في أمسّ الحاجة للانتباه والرعاية. قد يؤدي ذلك دون قصد إلى إهمال الطفل واللامبالاة تجاهه.

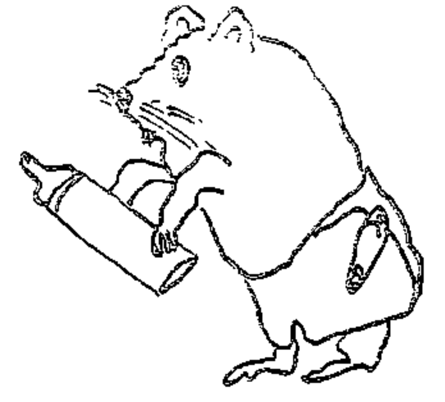
وكمثال، أعرف سيدة لديها طفلان. أحدهما عمره واحد وعشرون شهراً، والآخر عمره عشرة شهور، وعندما أتى الطفل الثالث. سألت نفسها، "هل لدي المزيد من الأيدي والأرجل لأعتني بهذا القادم إذا كان لدي اثنان أصلاً" فالمرأة التي لديها ظروف مالية صعبة تقول "كيف لي أن أطعم هذا الطفل الجديد؟ لدي ثمانية غيره"، أو "يا إلهي، بنت أخرى ولدينا ثلاثة سابقاً". أو ربما الأسرة ليس لديها طفل لخمسة عشر عاماً ثم يأتي الطفل.

كل طفل يأتي لهذا العالم قد تحصل حوله العديد من الأمور. فالكبار ليسوا متحكمين بالزمن الذي يولد فيه الطفل، وقد يكون ليس السنة المناسبة أو الشهر المناسب للطفل. لم أقم يوماً بإحصائية لكن لا أتوقع أن العديد منّا أتى في الوقت المناسب. وهذا لا ينبغي أن يجعلنا نرفض الأطفال على الرغم أن العديد منّا لديه حالات من الرفض من قبل والديه سابقاً أو نحن لم نختر ذلك. المهم أنّا هنا.

وهناك بيئة مؤثرة أخرى، وهي تمثل متاعب في الحياة الزوجية وقت ولادة الطفل. فالزواج لم يعد مرضياً للطرفين كما كان متوقعاً. وهذا يفضي إلى عدم قدرة الوالدين على أن يكونا عقلاء وواقعيين مع ابنهما. أعتقد أن التناغم الزوجي مرتبط مباشرة بصناعة أولياء الأمور الأكفاء والناجحين.

إذا كان وضع كلا أو أحد الوالدين تعيساً فغالباً ستكون قيمة الذات لدى هذا المرء منخفضة، وتطبيق التخطيط الأسري الهندسي بشكل حماسي وصحيح يكون صعباً.

أن إنجاب المولود الأول للأسرة هو خطوة كبيرة. حيث تتغير ظروف الوالدين وحياتهما بشكل جذري. إن الطفل الأول هو الوسيلة التي يعرف من خلاله الوالدين معنى الأبوة والأمومة. والطفل الأول هو دوماً الاختبار الفعلي للوالدين في تعاملهما التربوي معه، والذي هو أساس لما بعده من أطفال. وبطريقة أو بأخرى فإن الطفل الأول هو الذي يشكل السياق الذي يتبعه من بعده أشقاء وشقيقات.



إن الطفل الأول هو في الحقيقة فأر تجارب، ولا أعلن إن كان من الممكن أن يكون غير ذلك.

لقد وصفت عوامل مهمة من الممكن أن تؤثر على عملية ممارسة التخطيط الأسري الهندسي. وكملخص لذلك، فإن الأجواء المؤثرة هي: التجربة الفعلية للولادة والحمل والوضع، والظروف الشخصية لأفراد الأسرة، وحالة المولود، وحالة العلاقة الزوجية.

وهناك عوامل أخرى مؤثرة: منها علاقة الوالدين مع الجدين، ومستوى تعليم الوالدين، وطريقة التواصل في البيت، والفلسفة التي يحملونها.

وهناك أمور جوهرية يتعلمها كل إنسان بين الولادة والبلوغ داخل أي أجواء ومخطط عائلي.، وتقع في أربعة تصنيفات رئيسة، تترجم الحياة الأسرية من خلال الأسئلة الآتية:

- ما الذي أريد تعليمه لأبنائي عن أنفسهم؟
- ما الذي أريد تعليمه لأبنائي عن الآخرين؟
- ما الذي أريد تعليمه لأبنائي عن العالم؟
- ما الذي أريد تعليمه لأبنائي عن الحياة ومصدرها، وعن الله؟

إن عملية التعليم تتضمن الآتي:

- فكرة واضحة عما تريد تعليمه.

- وعي كلا الوالدين عن القدوة الذي يتخذها الأبناء.
- نوع التواصل المتبع حيث أنه المسؤول عن نجاح كل هذا.

قد أشرنا إلى أنه ليس من العيب ألا يكون الوالدين مثاليين؟ لأنه لا يوجد والدين مثاليين! ما هو مهم هنا أن تتجه نحو الأفضل لتكون أباً أو أماً. إذا بقيت صادقاً لما أنت عليه الآن فإن ثقة ابنك بك ستزداد. لأن الأبناء يهتمون بالحقيقة، وليس بالمثالية، ومن المستحيل للإنسان أن يمارس دور الإله. ومع ذلك تجد بعض الآباء يرهقون أنفسهم بمثل هذا.

لم أعرف قط أسرة مثالية، أو أطفال مثاليين، أو أي أشخاص أصلاً مثاليين. ولا حتى أتوقع أن أقابل أحداً مثالياً. فمفاتيح الأمور هي التفرد والحب والقوة والجنس والمشاركة والعقل والروحانية والواقعية والمسؤولية. هل تستطيع وصف نفسك من خلال تلك المصطلحات؟ هل تريد تعليم أطفالك الشيء الذي فاتك؟ إذا كنت كذلك، فهذا المفهوم قد يؤلم، ولكن إذا استعملته كمجرد إشارة، فمن الممكن أن تكون بداية تغيير في عائلتك.

عندما يحصّل المرء على المتعلمات الأساسية، فسيتبع ذلك مجموعة من الأشياء: الصدق والإخلاص والإبداع والحب والنفوذ والحيوية والكفاءة والإنتاج، والقدرة على حل المشكلات. وكبشر فإننا نقدر تلك الأمور. ومع كل تلك الأشياء نستطيع أن نعلم أبناءنا بسهولة المعلومات الجوهرية التي يحتاجونها.

ومتى ما أصبحت راشداً ستكون قد فهمت فكرة أن كل شخص هو إنسان في أي عمر كان – عند الولادة، أو بعمر أسبوعين، أو بعمر خمسة عشر عاماً، أو بعمر خمس وثلاثين سنة، أو بعمر ثمانين عاماً؛ فوظيفتك، كصانع للبشرية ستكون سهلة. ولديك العديد من الأمور المتشابهة مع أبنائك أكثر مما تعتقد.

مثلاً، خيبة الأمل هي نفسها في كل الأعمار، سواء أكنت راشداً فقدت وظيفة ترغبها أم طفلاً فقد لعبته المفضلة.

تؤثر الخسارة كثيراً على الطفل، فمثلاً عندما يتلقى تعنيفاً مطولاً من والدته الغاضبة، فطبيعة تلك المشاعر ليست مختلفة من مشاعر امرأة تتلقى تعنيفاً مطولاً كذلك من زوجها والعكس صحيح.

و يشعر الطفل بأشياء قليلة لا يعرفها الكبار من خلال تجاربهم الشخصية. فالأطفال لديهم تمكن من العلوم المعرفية لعالمهم الذي يحتوي على الأمل والخوف، والأخطاء والخلل، والنجاح، وهو عالم مألوف لديهم ويشاركونه مع أسرهم.

من هو الإنسان الراشد الذي يعيش أحياناً إذا لم يكن دوماً دون مشاعر فقدان الأمل، والخوف، والإحباط، وضعف البصيرة، والأخطاء؟

ومع ذلك فإن العديد من الأسر يقللون من شأن قدراتهم إذا ما عاشوا تلك المشاعر. إذا ما حصل لك هذا، فستبدو بشكل زائف أمام أبنائك. فإذا تصرفت بهذا الشكل أتمنى أن تعمل على تغييرها. فالأطفال لديهم الكثير من الثقة بالإنسان أكثر بكثير من القديس أو المثالي.

إذا أردت تفحص الأمر، اسأل أبناءك، ما الذي يعرفونه عن مشاعرك وآمالك وإحباطاتك. واسألهم عن شعورهم في الحديث عن الأخطاء التي تفعلها. وبإمكانك أن تطرح السؤال بالعكس: قل لأبنائك عن الآمال والإحباط والأخطاء التي فعلتها. فالكثير من الأمور سوف تتضح بهذه الطريقة، والنتيجة تشكل روابط جديدة معهم.

متى ما تأسست لدى الطفل مشاعر من عدم الثقة لوالديه، فتلك المشاعر ستمتد لتصبح عزلة ذاتية ومشاعر عامة بعدم اليقين، واختلال توازن وتمرد. عندما يعمل الكبار على عدم التعرف على مشاعرهم والتعبير عنها والتعبير عن إنسانيتهم، وعدم التعرف على مشاعر أطفالهم وإنسانيتهم سيكون الأمر مرعباً لأطفالهم.

الآن عد إلى المتعلمات الأساسية، لا أعتقد أنه من الضروري أن أشرح ما معنى العقل والمشاركة والواقعية، فأنا أستعمل تلك الكلمات بالطريقة نفسها التي تستعملها أنت. ولكن عندما نأتي لكلمات مثل التفرد والقوة والجنس، فأود أن أدخل إلى تفاصيل أكثر دقة، ليس فقط لأن استعمالي للكلمات تلك قد يكون مختلفاً عنك، ولكن كذلك من أجل إدراك المفاهيم الأولية ذات الأهمية الكبيرة والخاصة في مخطط الأسرة الهندسي. والروحانية التي تحدثت عنها في الفصل (22).

أعتقد أن التفرد هو المفتاح الأساسي لقيمة الذات. كما ناقشت في فصل (الزوجان)، فنحن نتلاقى بناء على تشابهنا، وننمو بناء على اختلافنا. ونحن نحتاج الاثنين. وذلك التوافق بين التشابه والاختلاف في الإنسان هو ما أسميه التفرد.

في وقت مبكر جداً ستكتشف أن أبناءك مختلفون عنك وعن الآخرين في بعض الأمور، والعكس صحيح، هناك مثال متكرر يأتي إلى ذهني بهذا الصدد. شخصان أحدهما عمره أربعة عشر عاماً والآخر عمره خمسة عشر عاماً. ذو الخمسة عشر عاماً مهتم بالرياضة ويحب قضاء وقته في هذا المجال. أما ذو الأربعة عشر عاماً فمهتم أكثر بالفنون ويحب أن يقضي وقته في هذا الجانب. هذان الولدان لهما نفس اللون ونفس نسبة الذكاء، ولكن

لديهما ميولاً مختلفة. وهذا مثال أساسي جداً لمعنى الاختلاف الذي أتكلم عنه. ولحسن الحظ أن لدى هذين الولدين أهل يحترمون اختلافهما ويشجعون تطورهما كل في مجاله.

بشكل عام كل طفل هو مختلف عن الآخر حتى لو أتوا من رحم واحد. كل طفل يملك تجهيزات يأتي بها لهذا العالم، ومن خلال نظرة جينية فإن ما يملكه طفل ما يختلف عما يملكه طفل آخر. إذن كل طفل يقدم فرصة لوالديه لمغامرة فريدة من نوعها عندما ينمو ويتطور ويكشف ما لديه.

وبنفس الصفة، كل زوج وزوجة مختلفان عن بعضهما. ولا يتوقفا عن اكتشاف بعضهما البعض حتى لو تزوجا وأنجبا. إن مساعدة طفلهما لمعرفة وتقدير الاختلافات بينهما سيصبح جزءاً مهماً من التعلم. فإذا ما حاول الوالدان أن يقدما وجوه التشابه بينهما فقط فسيهملان جانباً مهماً من التعلم مثلاً. أمي تحب النوم متأخرا حتى الصباح. أبي يحب الاستيقاظ مبكراً، وهذا مقبول. فليس من المطلوب أن يتشابه الجميع مع بعضهم بعضاً في كل شيء، فالاختلافات تجعل الحياة نوعاً ما معقدة، ولكن معظم الاختلافات تجعل الحياة أكثر إنتاجية.

إذا لم يتسنَ للأطفال الرضع الفرصة لكي يعاملوا على أنهم مميزون منذ بداية حياتهم، فإنهم يطورون عادات تجعل من الصعب التعامل معهم. ويلجؤون للتصرف كما لو كانوا قوالب نمطية من الناس لخنق اختلافهم عن الآخرين من أجل الانسجام، ومن الممكن أن تكون مصاحبة لمنوعات من الأمراض الجسدية والنفسية والاجتماعية والفكرية. ويكونون معاقين حتى يتعلموا طرق جديدة ليصبحوا ذواتهم من جديد.

إذن كيف ستعلم ابنتك أو ابنك عن الاختلافات التي يتمتع بها؟ والتفريق بين الاختلافات الإيجابية والاختلافات السلبية؟ وكيف يحكمون على الاختلافات التي لدى الآخرين، وأي منها سيدعمون وأي منها سيتركون؟ وكيف ستعلمهم بأنه لا حاجة لأن تحطم الآخرين لأنهم مختلفون عنك، أو حتى لا يقدسون الأشخاص الذين يشبهونهم؟ وأننا جميعاً لدينا مثل هذه الميول كما تعرف.

الغرباء والمختلفون عنا قد يسببون لنا الخوف، لكنهم يحتوون على بذور النمو. في كل مرة تمر علي حالة جديدة أو غريبة (وهي طريقة أخرى لوصف الاختلاف)، فقد تحصل لك فرصة لتعلم شيء جديد لم تعرفه من قبل. لا أتوقع أن جميعها سيكون ساراً، لكنك لا تستطيع منع نفسك من التعلم.

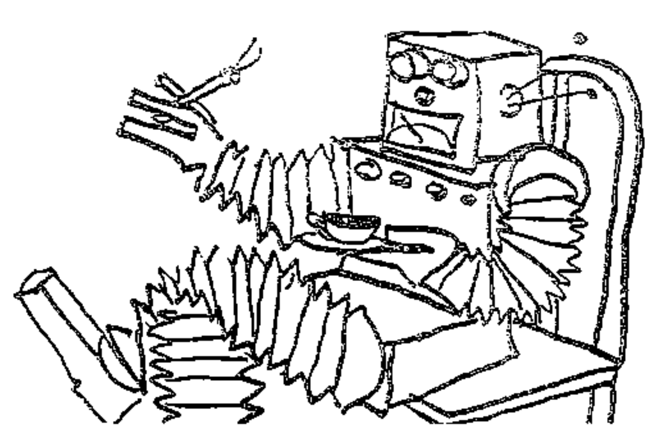
لقد قلت ذلك مسبقاً وهو مهم، الاختلافات لا يمكن التعامل معها بنجاح ما لم يتم

الترحيب بالتشابه. التشابهات لدى الناس قليلة العدد لكنها من الأصول والقواعد، من الممكن التنبؤ بها وهي دائماً حاضرة، وإن كانت ليست واضحة دائماً. كل إنسان يكتسب الخبرة لمشاعره من خلال الحياة، من الولادة وحتى الممات، كلنا من الممكن أن نشعر بالغضب، والمرارة والمتعة، والإهانة والعار، والخوف والعجز واليأس والحب. إنها القواعد لما نملكه من استعداد للتواصل مع البشر جميعاً في مرحلة من مراحل حياتنا أو حياتهم.

- الأطفال يشعرون
- الكبار يشعرون
- النساء يشعرن
- الناس منهم الأسود،البني،الأبيض،الأصفر،والأحمر كلهم يشعرون.
- الغني يشعر
- الفقير يشعر
- اليهود، البوذيون، البروتستانت، المسلمون، الكاثوليك، والهندوس كلهم يشعرون
- أصحاب النفوذ يشعرون
- من ليس لديهم نفوذ يشعرون

كل إنسان يشعر. ربما لا يظهر هذا، لكنه موجود. والإيمان الموجود هناك سيجعلك تتصرف بطريقة مختلفة عن الطريقة التي من الممكن أن تتصرف بها لو كنت تتفاعل فقط تجاه الشيء الذي تراه أمامك. وأن تكون مقتنعاً تماماً أن مشاعر جميع الناس تجعل من الأهل والمعالجين فعّالين.

عليك أن تطور إحساسك بالتفرد والتميز، ثم، تجعلها قاعدة لتطوير قيمتك عن نفسك. فدون الإحساس بتفردنا وتميزنا نكون عبيداً، أو رجالاً آليين، أو حاسبات آلية، أو بشراً مستبدين.



الآن أعتقد أننا جاهزون للحديث عن القوة: فالقوة هي عنصر أساسي لكل إنسان حتى يكون إنساناً فاعلاً. ويحتاج الجميع إلى أن يطوروا قدراتهم بقدر الإمكان.فالقوة كما جاء في معجم (ويبستر) تأتي من الكلمة التي تعني (القدرة على). وقد عُرفت على أنها القدرة على اتخاذ إجراء ما، أو القدرة على صناعة التأثير، وقد تكون قوة محسوسة، أو حيازة السيطرة، أو السلطة، أو النفوذ على الآخرين.

القوة الجسدية هي أول قوة طورها الإنسان. الجميع يرحب بقوة المولود عندما يولد ويصيح وهي دلالة على الحياة. فيما بعد يتم الاعتماد على مؤشرات حيوية للرضيع عندما يجلس أو يمشي أو يمسك بالأشياء، ويدرب على الذهاب للحمام كلها تتم مقابلته بالفرحة والسرور.

الطفل ينمو كما هو متوقع له. وببساطة فإن الطفل قد تعلم كيف يتعامل مع عضلاته، إنها نهاية نقطة الاستجابة وبداية نقطة المطالبة. على مدى السنوات وجدت أن الأسر لديهم صبر لا محدود في تعليم أبنائهم قدراتهم الجسدية ليصبح كل جهد يقومون به هو مظهر من مظاهر النجاح الممتع.

أعتقد أنها طريقة مناسبة لتعليم جوانب أخرى للقوة، وهي استعمال الصبر والاستجابة للتعبيرات التي يصدرها الطفل بالمتعة والموافقة، وخاصة عند اكتشاف قدرة جديدة. وهناك قوى أخرى جديدة من الممكن تطويرها وهي كل من قوة العواطف والاجتماعية، والفكر والمادة والروحانية.

فتبرز القوة الفكرية للمرء (التفكير) في التعلم والتركيز وحل المشكلات والإبداع. تلك العناصر صعبة التعليم، ولكن يقابلها نفس نوع المتعة التي تخبرها الأسرة عندما يرون ابنهم وقد تكلم أو مشى خطوته الأولى. فالأهل بإمكانهم أن يهتفوا «لدي ولد ذكي».

وقوة العاطفة لإنسان ما تظهر فقط في البيئة المفتوحة التي تسمح للعواطف بالظهور بوضوح وانفتاح وتعبير مطلق، وتكون مسيرة باتجاه منتج وبنّاء. وهي غالباً ما تكون القوة الأكثر رعباً في تعليمها، لذا تأكد من أنك أعطيت لنفسك الإذن والاعتراف بالمحاولة لفعلها.

وقوة الطفل المادية[1] تظهر من خلال استخدام الطفل لبيئته التي يعيش فيها لحاجته الشخصية، وإعطاء الاعتبار في نفس الوقت لحاجة للآخرين. وللأسف، كل هذا يكون عمله محدوداً نظراً لمحدودية قدرات الطفل. ومن الممكن أن تفكر بطرق أخرى للتعليم، ولأوقات

1 يقصد هنا بالمادية أي المحسوسات وليس المال.-المترجم-

اللعب، ووقت النوم، أو حتى التقاط الورود، لكي تري ابنك ما معنى القوة المادية.

إن أي شخص بإمكانه إظهار القوة الاجتماعية، من خلال الطريقة التي يتواصل بها المرء مع الآخرين، وأن يتشارك معهم، ويعمل بروح الفريق لتحقيق أهداف مشتركة، وتظهر من خلال قدرته على القيادة والتبعية. وتلك المساحات مليئة بفرص التعلم للأهالي للتعبير عن المتعة ونيل استحسانهم.

القوة الروحية تظهر من خلال توقير الشخص للحياة التي يعيشها ويعيشها الآخرون، بما في ذلك الحيوانات، والطبيعة، مع الاعتراف بقوة كونية يرجعها الكثير لمسمى الله. والكثير يحددون دور هذا الجزء في حياتهم لساعة في يوم الأحد[1].

أعتقد أن الكثير منا يعرف أن جميع البشر لديهم جانب روحاني. وهو مرتبط بروحهم. حالياً لدينا أوقات عصيبة في علاقاتنا مع الأعراق المختلفة من البشر، والمجموعات الاقتصادية، وأجيال أخرى[2]. ومن أجل معالجة هذا الأمر بالإمكان تطوير قوتنا الروحية وأن نضعها على المحك في أوضاع أكثر شدة.

ومن أجل مواجهة الحياة بانفتاح وحرية، علينا أن نطور قوتنا على جميع الأصعدة. أريد أن أستخدم صفات من خلال معجم (ويبستر) استعلمت لتعريف القوة: كل من القدرة والنشاط والفعالية والقدرة الخارقة،والتأثير والسيطرة والسلطة. وهي الوجوه المتعددة للقوة.

العديد من الناس قد يحتجون على الصفات الخمسة الأولى، لكن الصفتين الأخيرتين من الممكن كذلك أن تدعو للإرباك أو الرسائل السلبية. لأنها الأكثر قرباً لاستعمال القوة السلبية. فالعنف المتطرف هو الجانب المدمر للقوة.

إن كلاً من السيطرة والمسؤولية وصناعة القرار متصلة بالقوة. والسؤال الذي يطرح نفسه مرة بعد مرة هو كم مقدار القوة الذي أملكها تجاه نفسي. أو تجاه الوضع الذي أنا فيه. إذا أردت أن أعرف كيف للفعل أن يأخذ مكانه بين اثنين من الناس في فترة زمنية معينة، فهناك ثلاثة أماكن يمكن النظر فيها وهي:

المكان الأول: مستوى القيمة التي تحملها عن نفسك (كيف أشعر عن نفسي في هذه اللحظة من الزمن).

---

1 إشارة لصلاة يوم الأحد في الكنيسة حيث تعقد مرة بالأسبوع.- المترجم-

2 لعل الكاتبة تشير إلى الحركات الشبابية التي ظهرت في فترة الستينيات والسبعينيات من القرن الماضي في أمريكا.

المكان الثاني: نوعية استجابتك للآخرين (كيف أظهر وكيف أبدو، وماذا أقول).

المكان الثالث: مدى ما تحمله من معرفة وما تحمله من مصادر في فترة زمنية معينة (أين أنا، ما هو الوقت، وما هو المكان الذي أنا فيه، وما هو الوضع الذي أنا عليه الآن، ومن يتواجد هنا، وما الذي أريده أن يحدث، وما هي الاحتمالات الموجودة في هذا الواقع). كلها مجتمعة، فسيتوفر لنا الآتي:

- تقدير الذات للشخص (أ) والشخص (ب).
- الاستجابة من الشخص (أ) للشخص (ب) والاستجابة من الشخص (ب) للشخص (أ).
- الصور التي يحملها الشخص (أ) للاحتمالات الموجودة.
- الصور التي يحملها الشخص (ب) للاحتمالات الموجودة.

إنها فكرة جيدة أن تفصل الأشياء التي هي تحت سيطرتك عن الأشياء التي تكون تحت تأثيرك. فقط فأنا أتحكم فيما تحت خياري ورغبتي في أن أفعل أو لا أفعل والإجراء الذي أتخذه. لهذا، أنا مسؤولة تجاه نفسي. لكني لست مسئولةً لما يعرض علي، عدا استجابتي لها. لا أستطيع اعتبار نفسي مسئولة عن هطول المطر وأنا أسير في الشارع، أنا فقط مسؤولة عن الطريقة التي أستجيب فيها للحدث.

لست مسؤولة عن الدموع التي تذرفها. لكني فقط مسؤولة عن استجابتي لسلوكك. فنوعية استجابتي ستؤثر على طريقة بكائك لكنها لن تقرر حدوثها. أنت من يقرر ذلك. ربما أكون قد مارست تأثيراً قوياً على مشاعرك التي من الممكن أن تكون قد دفعتك للبكاء.

إن كل شخص فينا - على ما أعتقد - يتحمل مسؤولية وعيه لما يبذله للآخرين. إذا كنت في سن الثامنة والعشرين وأنا أمك، فإن استجاباتي لك دون شك ستحمل تأثيراً قوياً أكثر بكثير مما لو كنت زميل عمل لأمك في سن الثامنة والعشرين.

بعض الأوضاع وبعض الاستجابات لها تأثيرات قوية أكثر من بعضهما البعض الآخر. ومنوط بي معرفة ذلك أيضاً. وهذا يقتضي واجباً أخلاقياً أن أعاملك بإنسانية.

أعتقد أنه يوجد الكثير من التعتيم عن معنى المسؤولية وكيفية ممارستها. بإمكاني أن أخبرك أين أقف من ممارستي لمفهوم المسؤولية. أولاً، إنني أملك وبكل وضوح ما يخرج مني: كلماتي وأفكاري وحركات جسدي وأفعالي. ومن الممكن أن أكون متأثرة بك، ولكنني أقبل أن اتخذ القرارات وقبل تلك المؤثرات، لذا فإن ذلك مشهد الجزء بالكامل الذي هو لي.

أي شيء يخرج منك هو مشهد خاص بك، ويمثل القرارات التي استخدمتها لأنواع التأثير. وتكون مسؤولا مسؤولية كاملة إذا أقرت بالمشهد كاملاً. وقد تستطيع استخدام الآخرين للتأثير عليك، ولكن فقط أنت من يقرر كيفية التصرف حيال هذا التأثير. والاستثناءات الثلاثة لهذا كله هو عندما يكون المرء رضيعاً، أو فاقداً للوعي، أو لديه مشكلة مرضية حادة. بالإضافة، إلى أن لدى الشخص كامل الحرية في مراقبة تأثير الآخرين عليه، وهو يحدث فقط حين يكون لديه شعور عالٍ بقيمة ذاته.

إذا لم تكن لدينا المعرفة اللازمة أن بيدنا الخيار لنقرر ما الذي يؤثر فينا، فمن السهل الشعور بعدم الأمان، وأن نتجه للارتباط في علاقات مع أشخاص لوّامين ومستائين. قد يتركونا عاجزين وبل وأكثر خوفاً.

أود أن أشير هنا إلى أن أي جزء من الواقع الذي نعيشه لا يتغير بالضرورة بسبب خيار نختاره. دعونا نختار واقعاً حقيقياً مثل (العمى) إذا لم تتمتع عيناك بخاصية الإبصار، إذن أنت لا تبصر.

وما دام أنك مشغول بلوم العالم لأنك أعمى فستنفق طاقتك بكراهية العالم والشعور بالأسى على نفسك، ونتيجة لذلك فإنك ستذوي كإنسان. بالطبع، ما دام أنك تواصل فعل هذا، فأنت لم تتحلى بالمسؤولية لإقرار بما أنت عليه. إلا أنه في اللحظة التي تفعل بها ذلك، سيكون باستطاعتك أن تستعمل طاقتك لتنمية وصناعة نفسك.

هذا هو المشهد نفسه ولكن بمثال آخر:

زوج صرخ على زوجته عند الساعة (5.30م) «أيتها الحمقاء الغبية» سواء أكان يقصد أم لا، يعرف ما يقول أم لا، فهذا شيء على الزوجة أن تتعامل معه في هذا الوقت الزمني المحدد. ولديها خيارات، سواء أعلمت أم لم تعلم خياراتها في كيفية الاستجابة. لن تكون الاستجابات أفضل حالاً من العمى، لكن لديها خيارات. وتذكر أن الاحتمالات مفتوحة كما ذكرنا في الفصل(6) الذي تكلمنا فيه عن التواصل.

«أنا آسفة أنت على حق» استرضاء

«لا تنعتني بتلك الأوصاف يا غبي» ترد عليه اللوم

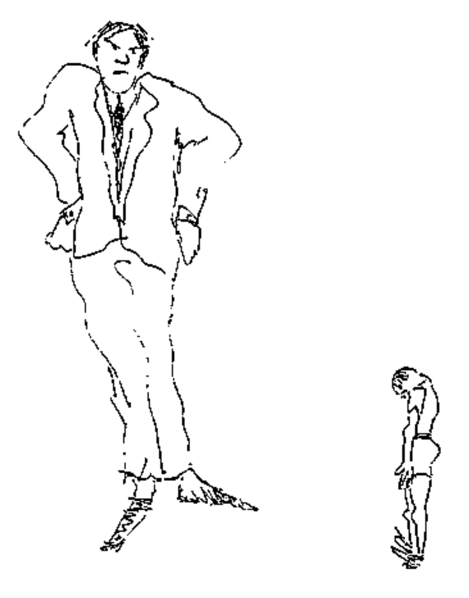
« أعتقد أن في الزواج أوقاتاً يكون فيها على المرء أن يتوقع حالات مثل هذه» عقلاني متطرف

«الدكتور سميث كلمنا بالهاتف ويريد أن يتحدث معك» المشتت/لامبالي

«تبدو متعباً» أو «شعرت بالحزن عندما تفوهت بتلك الألفاظ» كلاهما هو المنسجم.
في الجملة الأولى كان رداً حول ألمه أما الجملة الثانية فكان رداً حول ألمها.

جميع تلك الاستجابات مؤثرة على استجابة الزوج لاحقاً. لأنهما مختلفان، هناك عواقب للاختلاف، لكن مرة أخرى، طريقة استجابتها لا تحدد طريقة استجابته.

إن في الأسر – للأسف – حقيقة التحكم والسلطة التي تكون عادةً الافتراض الأولي لسلوك الأسرة: «أنا –العائل– أتحكم بك – الطفل–». بهذه الطريقة لن يطوّر الطفل التقدير والاعتبار للاستعمال الإيجابي للقوة وسيدخل في مشكلات لا مناص منها في حياته الراشدة فيما بعد.



هناك طريقتان لاستعمال السلطة بشكل مختلف. هل الأهل يتكلمون مع طفلهم كأنهم قادة ملهمون، أم يتكلمون معهم وكأنهم مستبدون؟ إذا كان ولي الأمر يتكلم بطريقة القائد الملهم فإن الفرصة تزداد في استعمال القوة كأداة تعلم وتطبيق. وسيعد ذلك قدوة ومثالاً لاستعمال معنى القوة.

من جانب آخر، إن استبداد الطفل لن يعلم الكثير عن استعمال القوة بطريقة إيجابية وبنّاءة. والنتيجة الرئيسة للاستبداد أن قيمة الطفل لنفسه تبدأ بالتناقص، وهو مثال آخر للفجوة مع الأجيال القادمة. إن الشيء الذي يخيف الأسر فعلاً هو تطور قوة العاطفة للطفل– مثل مشاعر الوحدة والألم والحب والمتعة، والغضب والخوف، والإحباط والإهانة والعار.

«لا تغضب»

«كيف لك أن تحبها؟ إنها (كاثوليكية، يهودية، سوداء، أو بيضاء)»

«الأبناء الكبار لا يخافون»

«فقط الأطفال هم الذين يشتكون»

«لو أنك فعلت ما يتوجب عليك فعله، لما كنت وحيداً»

«عليك أن تخجل من نفسك»

« لا تلبس الفص على الأكمام"

"حافظ على رباطة جأشك"

تلك هي مجموعة من التعليقات المنتشرة بين الأسر فيما يخص العواطف.. لأن عواطفنا هـي خبراتنا في الإحساس بالبشـر. وهي تحمل طاقتنا لهـذه الحياة. لتسـاعدنا، فتحتاج تلـك العواطف إلى أن تقدر وتقـر، وأن تجد طريقها للتعبير. ولا يوجد هناك نقاش مقنع في فهم كيف يشـعر الإنسان. ويشـعر المرء بما يشعر به. إن الخطأ القاتل هو استعمال العواطف كأساس للتصرفات "أنا غاضب منك، لذا سأضربك" .

للأسف، القليل من الأسر طورت قدراتها العاطفية لحد كاف للتسامح مع ما يواجهونه، ويعلمون أبناءهم ذلك. وفي الواقع، من الواضح أن قوة العاطفة مرعبة وعادة ما يتم قمعها. وكثير من هذا الرعب والخوف مبني على الجهل.

مشـاعري تقـول أن الكبـار قد عرفـوا كيف يسـتعملون قـوة عواطفهم بطريقـة بنّاءة، وسيصبحون قادرين على اكتشاف طرق لتطويرها من أجل أطفالهم.

آمل أن يكون ما قرأته حتى الآن قد سـلط بعض الضـوء على هذا الموضـوع، نصـل الآن لموضـوع التعلم الأساسي للجنس. تعلم الأسرة الذكر والأنثى الجنس في أوسع أبوابه وتضيق هذا التعليم عند الخوض في موضـوع الأعضـاء التناسلية. لأن الأطفال ينقسمون إلى نوعين مـن الجنس عند الولادة، لكن هذا لا يعني أنهما سـوف يكبران ويعرفان عن نفسـيهما وعن جنسـيهما، أو أنهما سيتعلمان كيف يعيشان مع الجنس المقابل. الرجل والمرأة مختلفان ولكن كيـف همـا مختلفان؟ المسـألة هنا تعتمد على الطريقـة التي يجيب بها الوالدان على أسـئلة أبنائهم. جزء من خبرات الابن والبنت تأتي من إجابات الأهل.

إن محاولة الأب والأم مسـاعدة أبنائهم فـي معرفة الهوية الجنسية هو جزء أساسي من مخطط هندسة الأسرة.

يمثل كل واحد من الوالدين أحد الجنسين. ولدى الابن والبنت قدوة لما سيصبحان عليه مسـتقبلاً. هـل تعلم أنك تحتـاج إلى ذكر وأنثى لتطـور الهوية الجنسـية لأي بنت وولد؟ كل شـخص لديه جوانب من كلا الجنسين. كل رجل لديه بعض إمكانات المرأة، وكل امرأة لديها بعض إمكانات الرجل.

لدي قناعة أن الاختلاف الوحيد بين الرجل والمرأة هي الناحية الجسدية والجنسية. وكل الاختلافات المزعومة والمتبقية هي من نتاج الثقافة وهي تختلف من ثقافة لأخرى.

لا توجد امرأة بإمكانها أن تقول كيف هو شعورها كونها رجلاً، ولا يوجد رجل يقول كيف هو شعوره كونه امرأة. وهذا واضح جداً عندما تكتشف أنه لا توجد امرأة تتحدث عن شعورها عندما كان لديها قضيب أو شعورها عندما كان لديها شعر في جميع أنحاء جسدها. وكذلك، لا يوجد رجل يحكي تجربته في الحيض أو الحمل أو الولادة.

في دورة الحياة، أغلب الناس يصنعون اتحاداً مع الجنس الآخر، لذا فتلك معلومات مهمة نتشارك بها. كل طرف يحتاج أن يعلم الطرف الآخر كيف ينبغي أن يكون الجنس. فالأب يحتاج أن يعلم ابنه كيف ينبغي أن يكون الذكر، وكيف يتعامل الذكر مع الأنثى ويتعاطى معها، وكذلك الأم مع ابنتها.

وبعيداً عن هذا التعلم تجد أن هناك صورة تتشكل في ذهن الطفل عن الذكر ما هو، والأنثى ما هي، وكيف تتكون العلاقة بين الذكر والأنثى. وواضح أن هناك حالة من الإرباك تحدث لأبناء قد تغيب عنهم الأب والأم، فهم لا يفهمون قيمة أنفسهم كذكر أو أنثى، أو ينظرون لكلا الجنسين على أنهما مختلفان جنسياً، ولكنهما متساويان في القيمة الإنسانية.

إذا لم يتمكن الوالدان من الوصول إلى طرق صحية للتعامل مع اختلافاتهما الجنسية بما في ذلك أجسادهم: فإن أبناءهم سيحصلون على أفكار غير واضحة في كيفية تقدير ذواتهم كذكور أو إناث، وكيف يكون التقدير والاحترام والاستمتاع بصحبة الجنس الآخر.

ومن أجل لمّ شمل الموضوع، الأبناء يحتاجون أن يتعلموا من والديهم عن كل جنس. وهذا يتطلب جهداً كبيراً في الأسر التي تحتوي على عائل واحد أو أسر مثليي الجنس. والنقطة هي أننا مدينون لأطفالنا بقدوة في الحياة بحيث يستطيعون أن يحققوا تجربة حياتهم.

إنه من المحزن جداً، أن العديد من الأسر لم يحققوا ذلك لأنفسهم سابقاً. فكيف سيعلمون أبناءهم إذن؟ الخبر الجيد هنا أننا نستطيع أن نتعلم في أي عمر نحن فيه.

كما تكلمنا في فصل القواعد، وإنه لسنوات عديدة اعتبرت الأعضاء التناسلية أمراً معيباً وقذراً، مما ولّد مجتمعاً معوّقاً للانفتاح نحو الأسئلة المتعلقة بالذكر والأنثى. إذ أنك لا تستطيع الحديث بحرية عن الذكورة والأنوثة دون الحديث عن الأعضاء التناسلية. اليوم، تلك المعلومات متوفرة بالكتب والمجلات.

نحن بجنسي الذكر والأنثى، أطفالنا يتعلمون كثيراً في بيوتنا عندما يرون كيف يتعامل

الزوج والزوجة مع بعضهما البعض بعضاً، وكيف يتعاملا بحرية صريحة كذكر وأنثى في المسائل الجنسية. إذا كنت أنت كامرأة لا تقرين أن تستمتعي بجسد زوجك، فكيف ستعلمين ابنتك تقدير الرجال؟ ونفس الشيء للرجل. وبطريقة ما فإن هذا التقديس ينبغي أن يرفع من مواضيع الجنس قاطبة من أجل أن يأتي البالغون من أسرهم أكثر تكاملاً.

هناك أمر آخر يتوجب تعلمه، وهو كيف ينسجم الذكر مع الأنثى، كيف لهما أن يتحدا ليكوّنا وحدة واحدة- جنسية اجتماعية فكرية عاطفية. ففي الماضي كنت تجد شدة الصراع بين الذكر والأنثى، وكانت المعارك القديمة بين الذكر والأنثى "معارك الجنسين". وهذا أمر غير ضروري وغير مستحسن. العديد من الأسر يدربون بناتهم ليكنّ متذللات لأزواجهن. فيقال للمرأة أنها موجودة على وجه الأرض من أجل خدمة الرجل. ولا يزال هناك أسر تقول لشبابها أن عليهم أن يكونوا خدماً لنسائهم لحمايتهن، والاعتناء بهن، والتفكير والشعور من أجلهن وأن لا يسببوا لهن أي أذى.

بعض الأسر تعلم أطفالها أن الرجال والنساء متشابهون في كل شيء وينكرون أي اختلاف. وبعض الأسر تعلم أبناءها أن الذكر والأنثى مختلفان تماماً سوى في أشياء قليلة يجتمعان بها.



أضرب مثالاً من المنزل، تجد السباك مثلاً يركب أنبوبين مع بعض، فوّهة أحدهما تكون أصغر من الآخر. لا تجد سباكاً يضيّع وقته في التساؤل أيهما أفضل من الآخر. فهو يحتاجهما معاً ليحقق تركيبة مناسبة وسلسة. إذن هذا هو الذكر والأنثى. هل من الممكن أن يكون هناك انسجام بين الطرفين دون التفكير من هو المتفوق؟.

إن الصور النمطية الجنسية تحدد الكثير من تعليم الذكر والأنثى في العائلات، فالأنثى ينبغي أن تكون ليّنة وخاضعة وهشة، فهي ليست قوية أو شديدة.

والرجل ينبغي أن يكون قوياً شديداً وليس طيّعاً أو خاضعاً. أعتقد أن الشدة والليونة هي مؤهلات يحتاجها الجميع. إذ كيف للرجل أن يتعامل مع ليونة المرأة إذا لم تكن هذه الصفة لديه أصلاً؟ كيف للأنثى تتعامل مع شدة الرجل إذا لم تكن لديها أي خبرة سابقة

بها؟ مع تلك الصور النمطية المتبعة نرى سهولة اعتبار المرأة ضعيفة في نظر الرجل، وكيف تنظر المرأة للرجل على أنه قاس ووحشي، وكيف لأي طرفين أن يجتمعا إذا كانت تلك قواعد اجتماعهما؟.

إن عمر الرجال أقصر من النساء حسب الإحصائيات، وذلك يعزى بشكل كبير إلى حقيقة أنهم يتملّصون من مشاعرهم الليّنة. مع أن مشاعرنا الليّنة هي حلاوة وجودنا. ولكن الرجل لا ينبغي له أن يبكي أو يتألم. ولاستيعاب هذا فعليه أن يكون عديم الإحساس. ولديه قواعد تمنعه من الغضب بل حتى لا يستطيع أن ينفّس عن مشاعره الضيّقة حتى بالطرق السلمية. كل ذلك يكتم مشاعره ويكبتها فتذهب للداخل لتلعب دوراً في جسده فيصاب بضغط الدم وأزمة قلبية.

لقد مررت بتجارب محزنة لمثل هؤلاء الناس الذين كانت لديهم القدرة على التواصل بطريقة ليّنة. تقريباً جميعهم كانوا يقولون أنهم خائفون من عدوانيتهم ولكن عندما تعلموا أن يقدروا مشاعرهم الليّنة واللطيفة تحولت مشاعرهم العدوانية لمشاعر منتجة بدلاً من مدمرة.

والشيء نفسه، إذا كانت النساء يعتقدن أن عليهن إظهار مشاعرهن الليّنة فقط، فسيشعرن دوماً بالسحق. لذلك يتخفين وراء الرجل للحماية ويدفعن ثمن هذا بأن يصبحن مقيدات عاطفياً. ولكي يحافظن على أي نوع من أحاسيس الأمان والسلامة يتحولن ليكن متآمرات.

إذا تنكر البشر من مشاعرهم الليّنة سيكونون كالآلات الخطرة، وإذا نفروا من مشاعرهم القاسية فسيتحولون إلى طفيليين أو ضحايا. والأسرة هي المكان الذي يعلّم كل هذا.

تكلمنا كثيراً عن التعليم لكن من الواضح أنه لا يمكن تعليم الطفل كل شيء في كل حالة تواجهه. نحن نحتاج أن نعلم أبناءنا منهجية معالجة الأمور والتعامل مع وجهات النظر، لذا تحتاج الأسر أن تعلم أبناءها كيفية التعاطي مع الأمور وعلاجها: ما هي الطريقة التي ستتبعها لمعالجة هذه الحادثة؟ أي طريقة في هذه الحالة؟ وفي عبارة أخرى، الأهل يعلمون طريقة الحكم عندما يستعملون نمط القيادة الملهمة والآمنة.

لدي قصتان توضحان هذه النقاط.

(صبي عمره خمس سنوات واسمه " ايبامينوندوس " عاش في قرية بعيدة. في يوم من الأيام احتاجت أمه بعض الزبدة. قررت إرسال " ايبامينوندوس " للبقالة لإحضارها. كان

الابن سعيداً جداً بهذا الطلب لأنه كان يحب أمه كثيراً وهو يعلم أنها تحبه. كانت كلماتها له بالحرف "يا بني، انتبه إلى كيفية إحضار الزبدة إلى هنا".

ذهب ايبامينوندوس سعيداً إلى البقالة، وهو يغني ماشياً. بعدما اشترى الزبدة تذكر كلمات أمه. كان يريد أن يكون حريصاً جداً. لم تكن لديه سابق خبرة في حمل الزبدة من قبل. فكر وفكر ثم قرر أنه سيحملها فوق رأسه وتحت قبعته. الشمس كانت ساخنة جداً. وبحلول الوقت الذي وصل فيه للمنزل، ساحت الزبدة جميعها على وجهه. فصاحت الأم بشكل قاطع " ايبامينوندوس، لم تعد تملك الحس الذي ولدت به! كان عليك أن تبرد الزبدة في الغدير، ضعها في كيس، واركض بها للمنزل شعر ايبامينوندوس بالحزن فقد خيّب ظن أمه.

في اليوم التالي قررت الأم شراء جرو فأرسلت ايبامينوندوس للبقالة مرة أخرى. شعر ايبامينوندوس بالفرح فهو يعرف ما الذي ينبغي عمله، بعد شراء الجرو وبكل حرص وضع ايبامينوندوس الجرو في المكان ليبرده، وعندما أصبح بارداً وجامداً وضعه في كيس وركض نحو المنزل، ارتعبت الأم عندما رأت ذلك. فصرخت بشكل حاد "أنت لا تملك الحس الذي ولدت به! كان عليك أن تربط سلسلة حول عنقه وتحضره للمنزل" كان ايبامينوندوس يحب أمه وهي تحبه لكن ما حدث كان مريعاً الآن يعرف بالضبط ما الذي ينبغي عليه فعله.

في اليوم الذي يليه، قررت الأم أن تعطيه فرصة أخرى، هذه المرة طلبت منه إحضار أرغفة من الخبز. ايبامينوندوس وبكل بهجة ربط أرغفة الخبز برباط وجرها على الأرض الرملية حتى وصل للمنزل حدقت أمه إليه طويلاً ولم تقل شيئاً.

في اليوم التالي، قررت الأم أن تذهب بنفسها للبقالة. ولتوّها خبزت قطعاً من فطائر الكرز بالمنزل وقبل أن تذهب قالت لابنها "يا بني. من أجل أن تتعلم خبز الفطائر هناك خطوات عليك اتخاذها" ايبامينوندوس كان حريصاً جدا جداً. ومن أجل أن يتعلم وضع خطوته أي قدمه في وسط فطيرة الكرز).

هذه القصة الخيالية تجسد المعضلة الحزينة التي تحدث بين الطفل وأهله. الأحكام هي القرارات التي تتخذها في زمن معين عندما لا تكون هناك وصفة تشرح طريقة العمل.

جاء على ذاكرتي حادثة مزعجة تخص زوجين صغيرين. "بيل وهاريت"، وابنتهما ذات السنوات الأربعة "أليس". "هاريت" كانت غاضبة وخائفة عندما هاجمت "أليس" بشراسة "تيد" وهو صديق للأسرة أتى لزيارتهم. وقد جلدت ابنتها، وقد فعلت ذلك مراراً غالباً بسبب الإحراج. رغم أن "أليس" لم تفعل هذا من قبل. فقد كان مأساوياً لدرجة

أن "هاريت" تساءلت هل يحمل تصرفها هذا أي ميول إجرامية مستقبلاً أو حتى مرض الذهان. حيث تذكرت أن أحد أجدادها كان مجرماً.

بالنظر للوقائع، ظهرت لي هذه الصورة. أثناء ترقب زيارة "تيد" كان الوالدان قد أرسلا صورة حديثة لـ"أليس" لكنهما أهملا أن يقدما "تيد" نفسه لـ"أليس" بصورة مماثلة. عندما وصل "تيد" كانت "أليس" تلعب في الحديقة. فعرفها "تيد"، لكنها لم تعرفه، اقترب منها بشكل سريع والتقطها، فكانت استجابة "أليس" بالركل والصراخ والعض. الوالدان كانا محرجان بسبب هذا التصرف وكان "تيد" غاضباً ومتألماً.



عندما أشرت إلى الوالدين أن "تيد" يعرف "أليس" لكن "أليس" لا تعرف "تيد"، بدأت الغشاوة تنقشع عنهما. وقد انقشعت تماماً عندما سألتهما ماذا علمتم ابنتكم لو اعترضها شخص غريب؟. كان هناك تحرش جنسي حصل في نفس الحي الذي هما فيه وقد قررا "بيل وهاريت" أن يعلما ابنتهما درساً مكثفاً لو اعترضها شخص غريب عن كيفية دفاعها عن نفسها بكل ما أوتيت من قوة. بل إن "بيل" درّبها على ذلك.

عندما وصل "بيل" إلى منتصف الحديث اشمأز من نفسه وأحس بالعار وأحس بآلام في معدته فـ "أليس" فعلت بالضبط ما كان يطلبه منها والداها. ولقد ارتجفت عندما تخيلت كم مرة حدثت مثل هذه القصة ولم يتم تصحيحها. بالنسبة "لهاريت وبيل" كان "تيد" صديقاً لهما أما بالنسبة لـ"أليس" فقد كان رجلاً غريباً يحاول الاقتراب منها ولمسها.

الآن بودي أن أتحول إلى جزء من المخطط الهندسي الأسري الذي يعدّ أحد الأجزاء المهمة ونادراً ما يتم التحدث عنه، وهو الموت. بعضٌ مما تعلمانه عن الموت يكون سخيفاً، مثل عندما نقول استعمل هذا الدواء أو هذا العطر، أو فكر بهذه الطريقة ولا تفكر بتلك، وربما بإمكانك خداع الموت، وهذا مستحيل.

أعرف أنه موضوع يصعب التحدث عنه لكثير منّا، دعونا نتكلم عنه بشكل صريح وعلني. لا توجد قيمة للحياة إن لم نرَ الموت على أنه طبيعي وحتمي وأساسي في حياتنا. وأنه ليس مرضاً أو شيئاً يحدث للسيئين فقط. إنه أمر يحدث لنا جميعاً.

أعتقد أنه من الأهداف المستحسنة أن نبحث إمكانية تجنب الموت مبكراً. وهذا ممكن في ظل الرعاية الطبية الجيدة والسليمة، وتوفر الظروف البيئية الصحية، وتوفر العلاقات الجيدة بيننا وبين الناس وإحساسنا بتقدير عالٍ للذات. لدي قناعة تامة أن للحياة أهمية بالغة وثمينة، وأحب أن أعيش حيّة قدر الإمكان. وأود أن أجعل ذلك ممكناً لغيري من الناس كذلك، والأسرة قد تكون بداية جيدة لهذا.

ما الذي تقوله قوانينك عن الموت؟ إذا كان لديك تقدير لشخص ما ثم توفي، فستعاني من فقده وستشعر بالحزن. لأن الحزن على وفاة شخص ما، هو تصرف مهم نفعله لذاتنا للتعبير عن حب المتوفى. ولكن هل لديك قوانين للحزن على المتوفى، أو مدة هذا الحزن؟.

هل تعي حجم القداسة التي تحيط بمفهوم الموت؟ وقفت على آباء وأمهات يحاولون إخفاء حقيقة الموت عن أبنائهم. يمنعونهم من الذهاب للجنائز لأقربائهم. ثم يلفقون الحقائق بتنحية مفهوم الموت عن أبنائهم بعبارات مثل "جدتك ذهبت للجنة" ثم لا يتكلمون عن هذا الموضوع مرة أخرى. أعلم أن العديد من الكبار يعتقدون أنهم يصنعون معروفاً بأبنائهم بأنهم "يحمونهم" بهذه الطرق والوسائل، ولكنني أعتقد في الحقيقة أنهم يؤذونهم.

الأبناء الذين لا يرون حقائق الموت لمن فقدوا من محبيهم، ولم تتم مساعدتهم في تجاوز حزنهم وعزائهم لمن فقدوا وجعل ذلك جزءاً من حياتهم الطبيعية، فإن ذلك سيؤدي إلى تفاقم خطير وحواجز في حياتهم العاطفية. لأنني أستطيع أن أملأ لكم في هذا الكتاب كثيراً من القصص لأناس بالغين لم يتكاملوا في حياتهم الفعلية مع موت أحبائهم، وخاصة إذا مات القريب وهم صغار. وهؤلاء يعانون من صدمة نفسية حادة.

تشويه آخر يحدث للبالغين الناجين من كل هذا عندما يبجلون موتاهم لدرجة التقديس. وهذا يحرف مفهوم الصغار لمن فقدوا أنهم بشر. أعرف أحد الصغار، اسمه "جيم"، كان بعمر العاشرة عندما مات أبوه. كان في كل مرة يذكر "جيم" أي ذكرى سلبية عن أبيه، توبخه أمه بصرامة في عدم الحديث عن الموتى بالسوء. قاد هذا في النهاية إلى إغلاق "جيم" لأي ذكرى عن والده وتجنبها. فيما بعد طوّر صورة مقدسة لوالده بحيث لم يستطع مجاراتها أو الاقتباس منها بشيء. "جيم" تكوّنت لديه فيما بعد مشكلات حادة في التأقلم مع حياته.

أعرف حالة أخرى، وهي عن فتاة كانت كلما فعلت شيئاً خاطئاً أو مريباً، تحذرها أمها أن أباها ينظر إليها من السماء وسيعاقبها. وصدقت الفتاة الصغيرة هذا الكلام، فتولد لديها مخاوف رهيبة. هل تتخيل معي كيف هي مشاعرك عندما تعلم أنه لا توجد لديك خصوصية

إطلاقاً في أي مكان، وأنك مراقب دوماً؟

كنت فيما مضى موظفة في مركز علاجي للبنات. ولقد صعقت عندما رأيت عدداً كبيراً من الأطفال الذين فقدوا أحد والديهم ولم يعوا معنى وفاتهم بل ولم يشاركوا فعلياً في فهم هذا المعنى، واكتشفت أن لديهم مشكلات خطيرة في تقدير ذاتهم. وبنفس الحجم، بدأ هذا يتغير عندما أريت هؤلاء البنات أدلة على وفاة أهاليهم. وجعلتهم يطلعون على سجلات الوفاة، وحصلت على إفادات من حضروا الجنازة، وأخذت البنات إلى المقبرة ليروا قبور أقربائهم. وبعد ذلك وبمساعدتهم، أعدت صياغة صورة أقربائهم في أذهانهم على أنهم بشر مثلنا.

أحياناً كثيرة نحن نمارس تمثيلية أو مشاهد عن حياتنا قبل الموت بل والموت نفسه. إن الموت أمر حتمي في حياتنا. وأعتقد أن تقبل مسألة الموت يجعل حياتنا أسهل حتى نستمتع بالخبرات فيها.

لدي حدس أننا ما لم نتقبل مسألة الموت، فنحن نخطئ كثيراً فيه، ونعبث في حياتنا. وكمثال، تجد بعض الناس لديهم خوف شديد من النقد لدرجة أنهم يتجنبون النقد مهما كان الثمن. لا أقول أن النقد مرحب به لكنه ضروري، ومن المفيد التعامل معه بنفس الطريقة التي نتعامل بها مع الموت. إذ يعد عدم الحديث عنه من العبث. هل تعرف أحداً لم يفعل شيئاً خوفاً من النقد؟ أو الخوف من ارتكاب الأخطاء، أو من الخطأ، أو من أن يخطئ، وهنا يزيد الخوف، وكذلك فنحن نتجنب الحديث عن الموت لأننا نكون متورطين بخوفنا من الموت.

سمعت من الكثيرين أن لديهم خوفاً من الموت وذلك أغلب أيامهم. أما بقية أيامهم فإنهم يحاولون تجنب الموت، لذا فإنهم يموتون قبل أوانهم وقبل أن يتسنى لهم الفرصة أن يعيشوا حياتهم الطبيعية.

الموت هو الموت. يحدث مرة في عمر الإنسان. ولا شيء يضاهيه في الحياة. عندما تتمتع بهذا التمييز، فكل شيء عدا الموت هو الحياة. والتعامل بغير هذا يعد تنكراً للحياة.

والسؤال عن السلامة مرتبط بشكل مباشر بالمخاوف تجاه الموت في الأسرة. كيف تستطيع أن تعلم الطفل أن يكون بأمان وفي الوقت نفسه تسمح للمخاطر الأساسية أن تأخذ طبيعتها؟ فأنت لا تريد لطفلك أن يموت لذا فأنت تعلمه معنى الحذر وأخذ الحيطة.

بالطبع، لا شيء هو 100% أمان. قابلت العديد من الأسر التي – وبسبب مخاوفها – صفَّدت أبناءها بالأغلال في الممرات والأفنية. أنا أفهم رغبتهم في حماية أبنائهم. ومع

ذلك فنحن عشنا حياتنا دون فعل ذلك ولا زلنا أحياء، لذا من الأفضل أن نسترخي قليلاً وأن نعطي أبناءنا الفرصة نفسها التي كانت لنا لكي يكافحوا المخاطر التي واجهناها. لا أقصد هنا أن نرسل ابن ثلاث سنوات لوحده في الطرقات، لكن أن ننظر ما الذي يريده أبناؤنا، وأن نكون واقعيين تجاه المخاطر التي تواجهنا لأنه أفضل من أن نبالغ بتلك المخاطر أو نقلل من شأنها.

أعرف ولداً بعمر اثني عشر عاماً، اسمه "رالف"، والداه لم يكونا يسمحا لها أن يركب الدراجة الهوائية حتى لأقل من ثلاثة أميال لخوفهم من أن يقتل. "رالف" كان حذراً في قيادة الدراجة الهوائية وكانت دراجته وسيلته الوحيدة للتنقل. هنا شعر أن والديه لم يكونا عادلين معه. لذا وبكذبة بارعة، اتفق مع زملائه أن يمضوا لأي مكان. كانت لديه رغبة جامحة بقيادة الدراجة الهوائية والانطلاق بها عكست رغبته بالاستقلالية والاعتماد على النفس. ومع ذلك أراد تحقيق ما يريد حتى لو كان على حساب صدقه وعقابه لو كشف.

أود من كل أسرة أن تسأل ابنها نهاية اليوم "ما المخاطر التي واجهتها اليوم؟ كيف تعاملت معها؟" بل وسيسجل ذلك في رصيد الأسرة الإيجابي لو أنهم تشاركوا مع ابنهم فيما حصل لهم كذلك.

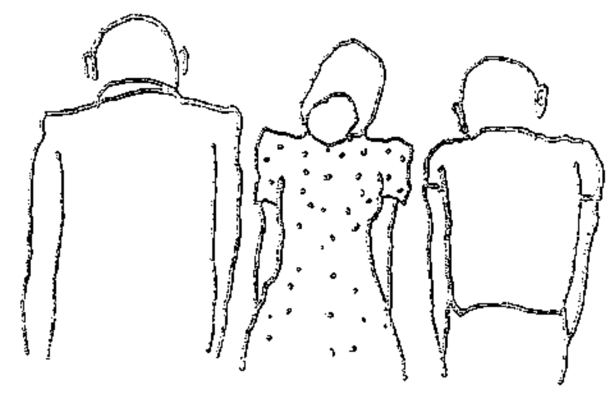
كثيراً ما فزعت عندما كانت بناتي في عمر المراهقة وكن يواجهن المخاطر. متى تكون رغبتنا في حمايتهم حقيقية، ومتى تكون مجرد سبيلاً لتهدئة أنفسنا؟ أن نقر أن ابننا جاهز لمواجهة المخاطر بنفسه ليس أمراً سهلاً لكن ولكوننا أهلهم فيجب علينا فعل ذلك.

أتذكر عندما شرعت ابنتي الثانية في قيادة السيارة لأول مرة لوحدها. وكانت بعمر الستة عشر عاماً، كانت طفلة، يا إلهي، كيف ستتعامل مع الوضع مع الطرقات المزدحمة؟ كان يوجد سائقي السيارات المخمورين. من الممكن أن تموت في الطرقات. وعلاوة على ذلك، كانت لدينا سيارة واحدة فقط، وماذا لو حطمتها؟ ماذا لو أنني لست موجودة لأرشدها؟ وصلت إلى سرحاني بخيالي أنها ممدودة في المشرحة. لكن في الحقيقة لم تكن قد خرجت من باب المنزل.

في جانب آخر من تفكيري، أعلم أنها تلقت تدريباً ممتازاً في القيادة. وقد ركبت معها، وكانت قيادتها متقنة. ولدينا تأمين على السيارة، ولدي ثقة عالية بها. ولم تمنعني تلك الاحتياطات من التعرق عندما رأيتها تخرج من باب المنزل. لكنني لم أكن لأتجسس عليها بسبب مخاوفي، لذا تابعت سؤالي لها أسبوعياً "كيف هو شعورك وأنت تخرجين لوحدك؟" أجابت مبتسمة "لا تقلقي أمي، سأكون بخير".

بالطبع فيما بعد، كانت لدينا فرصة مع بعض لمقارنة ما كنا نفكر في داخل أنفسنا. كانت تقول لي أنها كانت تعلم أني كنت قلقة، وأنها كانت كذلك. وقالت لي كذلك أنها سعيدة لأنني لم أثقل كاهلها بمخاوفي، حيث لو فعلت لجعلت مخاوفها أسوأ.

الآن أريد إنهاء هذا الفصل بموضوع أشرت إليه في فصل "الزوجين" السابق وهو "الأحلام". ما نحلم به وما نتصرف حيال بما نحلم به من تشجيع وبث للحياة في تلك الأحلام كل ذلك جوهري لمخطط الأسرة الهندسي. أن يحلم الطفل ما الذي يريد أن يكون هو جزء كبير من حياته. إن الأحلام هي الآفاق المضيئة لنمونا وإنجازاتنا في الحياة.



أحلامك هي آمالك لنفسك. عندما تختفي أحلامك فإن "المقالب" المفاجاءات تحل محلها مع سلوكيات تتسم بعدم الاكتراث والاعتزال. وتخضع لخطورة أن تكون مثل الرجل الآلي وتكبر بالسن مبكراً. وإنه لأمر محزن لكنه صحيح، والأسرة غالباً ما تكون المكان الذي تموت فيه الأحلام. فقد تعلمنا ذلك عندما تناقشنا في فصل "الزوجين": وغالباً آمال الأفراد المزدهرة في أيام الخطوبة سرعان ما تتساقط في حقبة الأسرة.

إن أفراد الأسرة بإمكانهم أن يعطوا دفعة عظيمة نحو الإلهام والدعم لجعل تلك الأحلام حية تنبض.

" قل لي ما هي أحلامك وسأقول لك ما هي أحلامي. ربما نستطيع أن نساعد بعضنا لنحقق ما نريد". أنصح أن تجلس الأسرة مع بعضها البعض وتتكلم عن أحلامها بانفتاح مع بعضهم بعضاً. وقد يكون هذا أمراً حيوياً بالنسبة للأطفال. جميل أن تقول "ما رأيكم أن نعمل سوياً على جعل أحلامنا حقيقة" أفضل من أن تقول "دعني أخبرك أن ما تقوله يصعب تحقيقه" صدقني هناك حماس شديد سيتولد.

لا تكتفي بكلماتي فحسب، اجلس مع أسرتك وبانفتاح تكلم عن أحلامك وعن أحلامهم.و اكتشف هذا العالم المرح بنفسك كن رائداً في هذا.

أتذكر أسرة من الأسر جربت هذا النوع من النقاش. فقد سأل أحد الوالدين أحد

الأطفـال «مـا الذي تريد أن تكونه عندمـا تكبر؟» قال «توم» ابن الأربع سـنوات، أنه يريد أن يكون رجل إطفاء. بعد عدة أسئلة مشوّقة، اتضح أن «توم» يحب أن يطفئ الحرائق، بالإضافة إلى أنه يحب إشـعالها. كان يحب سـيارة الإطفاء الحمراء وكان يحـب منظر رجال الإطفاء الشجعان وهم يركبونها.

هنـا قـررت الأسـرة أن «توم» لم يكن يحتاج أن ينتظر ليكبر ويصـبح رجـل إطفاء. فقد أعطـي إرشـادات عن طرق إطفاء النـيران. حيث أخذه أبوه إلى مقر وحـدة إطفاء الحرائق حيـث وقف وتكلم رجل لرجل مع الإطفائي. وشـرح له الأسـاليب المختلفـة لإطفاء الحرائق. وأتيحت له الفرصـة لتفحص سـيارة الإطفاء. ولعب جميع أفراد الأسـرة دوراً فـي دعم حلم «تـوم». ووالـده الذي كان بـدوره لديه حلم هو الآخـر دعا ابنه ليسـاعده في تجهيز مختبره الكيميائي الخاص فـي المنزل. فهل تستطيع أن تفعل الشيء نفسه؟.

ما الذي تسـتطيع فعله لتبقي الروح الحية والفضـول والخيال الجامح، ومن أجل تحفيز البحث لمعاني جديدة، ومعرفة اسـتعمالات جديدة لأشـياء نعرفها سـابقاً، وأن نسـبر أغوار ما نعرف لنكتشـف ما لا نعرف؟ إن هذا ما يعطي حيوية الحياة. العالم مليء بالأشـياء التي تدعونا للتساؤل، تدعونا للذهول، والاكتشاف، والتحدي.

الأحـلام نحلم بها في الوقت الحاضـر. هناك فرصـة جيدة لأن بعضـ أجزاء أحلامنا بالإمـكان إدراكهـا الآن. إنني أنصـح أن يعيش النـاسـ أحلامهم فـي الوقت الحاضـر بقدر الإمـكان. أحياناً نحتـاج مسـاعدة الآخرين، ولكنهم يحتاجـون معرفة أحلامـك أولاً. وهم ينظرون لإمكانية تحقيق تلك الأحلام. وأن الأسرة هي مكان حدوث هذا.

فـي حياتي، مررت بالتلفزيونات الأبيض والأسـود والملونة، ومررت بالسـيارات التي يتم ليّها بالذراع لتعمل إلى السـيارات الفاخرة اليوم والمريحة التي تقود نفسـها بنفسها. ومررت بالفترة التي كنت أسـير فيها ثلاثة أميال لمدرسة القرية مشـياً إلى السفر بالطائرة النفاثة لنصـف العالم، ومررت بالهاتف اليدوي المعلق بالجدار والمتصـل بوحـدة المكالمات المركزية لتهاتف أحداً إلى هاتف ذي زر جميل ملوّن يجري المكالمة فوراً.

لا أحتـاج إلى الحديـث عن المشـي علـى القمـر أو اسـتعمال الأطفال للحاسـبات الآلية الصغيرة التي يحملونها إلى مدارسهم، والمزيد المزيد من تلك التقنية المدهشة.

من خلال كل هذا، كنت باستمرار في عملية اكتشاف مستمرة لمعلوماتي عن هذا العالم، واكتشـافـي لأشياء جديدة رائعة، ومبهرة، ومفيـدة. كل تلك التطورات أتت من شخص كانت لديه إرادة بأن يحلم. ولكن للأسف، لم نتمكن حتى الآن من تجميع القدر الكافي من الحالمين.

حلمي أن أجعل الأسـرة مكاناً تتم فيه تنمية الذيـن يتمتعون بتقدير عالٍ للذات. وأعتقد أنـه ما لم تكن لدينا تلك الأحلام التي تشـغلنا فنهايتنا سـتكون قريبة. نحتـاج عالماً متفوقاً فـي العيش الكريم للإنسـان كما هو تفوقه الآن بالتقنية والطاقة النووية. فنحن لدينا أدوات جيدة. فكل ما نحتاجه أن تكون لدينا أحلام فـي كيفية استعمالها.

إنني أشعر بالحزن الشديد لعدد البالغين الذين أقابلهم فـي الأسر الذين أداروا ظهورهم لأحلامهم. وأصـبحوا غير مكترثين ومستسـلمين. «ما الفرق الذي سنحدثه الآن؟». و«لا يهم هذا الآن» كلها جمل متكررة.

أعـرف مجموعـة من البالغين مهتمـين بتطوير أبنائهـم وقد أدت مسـاعدتهم لأبنائهم فـي تحقيق أحلامهم بأن يحققوا أحلامهم هم أنفسـهم. فنحن كبشـر نسـتعمل القليل من إمكانياتنا.

أتمنى أن لا يموت حلمك. وإن كنت كذلك، حاول إحياء ماضـيك التليد أو اخترع أحلاماً جديدة. انظر ما يمكنك فعله فـي التحدث عن هذه الأحلام وإدراكها والمشاركة بها مع أفراد أسرتك الآخرين وطلب مساعدتهم.

17 هندسة الأسرة

الأشياء لا تقع وحدها هكذا، سواء في الأسرة أو أي مكان آخر. في هذا الفصل، سوف نتكلم عن هندسة الأسرة. وهي ليست مختلفة كثيراً عن أي هندسة من نوع آخر. في الأسرة وكأي عمل تجاري، إن إنجاز الأعمال يتطلب إدارة الوقت، والمكان، والمعدات، والطاقة، والناس.

تحتاج من أجل بدء عملية الهندسة إلى معرفة مصادرك، وأن تطابقها مع احتياجاتك، ثم تحاول اكتشاف أفضل طريقة لاستخراج النتائج التي تريدها. ومن خلال هذا الجرد، سوف يظهر لك ما ليس بحوزتك. ويدفعك ذلك لاكتشاف طريقة لتحصيل ما ينقصك. هذه هي العملية التي أطلق عليها هندسة الأسرة.

إحدى الشكاوى المتكررة التي أسمعها أن أفراد الأسرة لديهم الكثير من الأشياء لينجزوها، العديد من المطالب، والقليل من الوقت. وأن بعض تلك الأعباء تسقط عندما تعمل الأسرة على اكتشاف طرق جديدة لتسيير متطلبات هندسة الأسرة. انظر عن كثب لما تفعله من أمور.

بشكل دوري انظروا إلى ما هي المصادر المحددة لكل عضو من أعضاء الأسرة التي يمكن أن يساهم بها. وبما أن الأشخاص يكبرون ويتعلمون أكثر، فإنهم يضيفون أكثر لمصادرهم التي يملكونها. إنهم يقومون بتحديثات للأسرة من خلال هذا النوع من الجرد. ولتكن لديكم عادة سؤال لبعضكم بعضاً «ما الذي نحن قادرون عليه الآن؟». إذا ما سئل هذا السؤال بطريقة معتدلة، فسوف تحصلون على إجابة حقيقية. أن معظم الناس ليس لديهم مانع في مساعدة الآخرين. وأنهم فقط لا يحبون أن يتحكم أحدٌ بهم في هذا.

ينسى الراشدون بشكل خاص أن الأطفال من الممكن أن يكونوا معينين أو مدعمين بشكل هائل. وكلما شارك الجميع، شعر الجميع بالفخر في الأسرة، ونتج عن ذلك تخفيف العبء عن الأسرة ككل. إذا كنت في السابعة من العمر، فمن الممكن أن تساعد أباك في الورشة.

إذا كنت في الخامسة، ربما تكون صغيرا جداً لتفعل ذلك، ولكن بإمكانك أن تحضر المعدات للطاولة. في المقابل، ربما «جوني» الذي هو في عمر الخامسة، أكثر قدرة من «هاري» الذي هو في عمر السابعة. بعض الأسر تحدّ من أن يساعدها أحد بقولها «النساء لسن قويات كفاية من أجل أن ....» «الرجال لا يستطيعون ....» إلا أن القليل من الوظائف حول الأسرة هي مخصصة لجنس دون آخر.

العديد من القدرات لأفراد الأسرة وخاصة الأطفال هي مهدورة. فالأطفال لا يفترض أن "ليست لديهم القدرة على" لذا فقدراتهم في الحقيقة لم تكتشف قط. وهذا لا يثقل كاهل الأسرة فحسب ولكن يقصي الأطفال عن تعلم مهارات مطلوبة.

سيكون لدينا القليل من الآباء والأمهات المؤهلين إذا ما لم يشجع الأطفال بأن يكون لهم أهمية في الأسرة وذلك في أوقات مبكرة في أعمارهم. أحد الخبرات الغنية بالتعلم لأي إنسان هو أن يكون منتجاً. ولن تعرف قيمة إنتاجية أبنائك ما لم تعطهم الفرصة ليظهروا ما يمكنهم فعله.

كيف يستطيع ولدك "باولو" بعمر الأربع سنوات أن يستعمل قدراته في التحرك بسرعة؟ ربما تستطيع أن تجعله يجلب الأدوات وأنت في ورشة العمل. كيف تستطيع أن تستفيد من قدرات ابنتك "آنّا" ذات السبع سنوات؟ لماذا لا تجعلها تساعدك في ترتيب المصاريف المنزلية؟ وقد تستطيع التفكير بطرق عدة لكي تجعل أبناءك يساعدونك.

نحن جميعاً نعلم أن الكثير من الأسر تعيش حسب أنواع ونماذج مختلفة، فالبعض يعيش في بيوت كبيرة، والبعض في بيوت صغيرة، والبعض الآخر لديه أغراض كثيرة، والبعض الآخر لديه أغراض قليلة. والدخول تتراوح بين 100$ في الشهر وحتى 50,000$ في الشهر، وعدد أفراد الأسرة يتراوح ما بين ثلاثة وحتى سبعة عشر أو ثمانية عشر فرداً.

إنه من خلال المعطيات المتوافرة من البيوت وعدد أفراد الأسرة والدخول، وخطط التوفير المالية فإن بعض الناس يشعرون أن احتياجاتهم تتساوى مع دخولهم المالية والبعض الآخر لا يشعر بذلك. واستعمال الفرد لموارده في الوقت المناسب له علاقة بمدى معرفة

هذا الشخص بموارده، وله علاقة بما يشعره هذا الإنسان عن نفسه وعمن حوله. لنتناولها من جانب آخر، يعتمد مصير قسم هندسة الأسرة بشكل كبير على تقدير الذات للشخص، وعلى قوانين الأسرة، وعلى التواصل، وعلى نظام الأسرة حيث إن لها أثراً على خطط هندسة الأسرة.

دعونا نلقي الضوء على الحالة الوظيفية أولاً، الوظيفة في الأسرة يطلق عليها الأعمال المنزلية. ورغم أنها مهمة، إلا أنها تقع في دائرة المهمات السلبية وكأنها بعبارة "على أحدنا أن ينجز الأمر" . لكن علينا أن ندرك حقيقة وهي أن الأعمال المنزلية تصنع وتشكل الجزء الأكبر من حياة أفراد الأسرة. ومن يقوم بها على الآخرين أن يحسنوا الاهتمام به.

بودي أن أطرح عليكم شيئاً مشابهاً لما رأيتموه في فصل "القواعد"

اجلس واكتب في قائمة كل الأعمال التي ينبغي أداؤها لجعل أسرتك مستمرة في أداء عملها.ووافق على وجود سكرتير كما كان سابقاً ويجب أن تحتوي قائمتك على عدة أشياء مثل الغسيل والكي والطبخ والتسوق والتنظيف، وترتيب المصروفات ودفع الفواتير ووظائف إضافية، وهكذا. إذا كان لديك حيوانات أو حديقة أو ديون تحتاج أن تضيفها كذلك. إذا كان أحد أفراد الأسرة يحتاج لرعاية صحية خاصة أضف ذلك، تلك هي الأعمال الأساسية التي ينبغي العناية بها بشكل منتظم إذا ما كان يومياً.

الآن أعد قراءة قائمتك وانظر كيف يتم تولي تلك الأمور من قبل أسرتك، سوف تتعلم بعض الأمور عندما تقوم بهذا. ربما لم تتسنَ لك الفرصة لرؤية صورة أسرتك الكاملة بهذه الطريقة.

هل وجدت أن بعض الأعمال لم يتم الاعتناء بها بالشكل المطلوب؟ ربما ستكتشف أن بعض المهام تؤدى بطريقة رديئة أو أن الكثير من المهام تناط بشخص واحد فقط والقليل منها تُناط بآخرين. إذا كان أي من هذا قد حصل. فهذا يعني أن أحداً من أفراد أسرتك يغش أو يشعر بالإحباط أو هما معاً.

بإمكانك عمل ذلك كل ثلاثة أشهر. هذا النوع من التمارين يساعد على الحفاظ على المنظور الهندسي للأسرة. كما في عالم التجارة والأعمال. هنا يأتي دور خبراء الجدارة للتدخل. إن القائمة التي لديك وما تفعل بها بإمكانها أن تكون مرشدتك للفعالية الأسرية.

عندما تصل لمرادك مما تريد عمله، فإن اختيار الشخص المناسب والخطة المناسبة لإنجاز العمل هي الخطوة التالية. وغالباً ما تكون الخطوة الأكثر صعوبة. كيف تقرر من أو

كيف في عملية إنجاز العمل ومتى يتم ذلك؟ أغلب الأسـر تقرر أن عليها اسـتعمال وسـائل مختلفة في أوقات مختلفة.

هناك طريقة أطلق عليها،» الأسـلوب أو التعامل الرسـمي»، فالأسرة تقرر أن تستعمل يد السـلطة للقائد وهو ببساطة يصـدر أمراً لما ينبغي عمله «هكذا ينبغي أن تكون، وما قيل فقد قيل» أنصح باستخدام هذا الأسلوب باقتصاد. عندما تفعل ذلك، كن واثقاً من انسجامك مع نفسك والا فسوف تواجه عصياناً حولك.

أحياناً يكون من الأنسـب اسـتعمال،» أسـلوب التصـويت»، وهي الطريقة الديمقراطية، وهـي قـرار الأغلبية "كـم عدد الأشـخاص الذين يريدون إنجـاز العمل بهـذه الطريقة؟" وأحياناً أخرى، بإمكانكم استعمال الطريقة التي أطلق عليها،» أسلوب المغامرة»، وهي الاتجاه للمصلحة العليا. وهي طريقة العجلة الحرة بحيث تأخذ آراء الكل واحداً تلو الآخر وكل يدلي بدلـوه ومنظوره، وتتم مواجهة ما يقولون بالواقع الذي يعيشـون فيه لرؤية ما الذي بالإمكان تطبيقه.

لا تزال هناك طريقة أخرى وهي،» أسـلوب الاحتيال»، نحن جميعاً نعرف هذه الطريقة. يتم إلقاء المهمة على الشخص المتاح أمامك.

جميع هذه الطرق تناسـب حالات مختلفة. المهم هنا هو اختيار الطريقة المناسـبة التي تناسـب حالتـك فـي مـكان معين وزمن محدد. وتوقـع أن يحافظ جميع مـن تتفق معهم على وعودهم. وهذا تمرين ممتاز على تعلم التحلي بالمسؤولية.

هناك كلمة تحتاج أن تحاذر منها وهي كلمة (دائماً). الكثير من الأسـر يستعملون دائماً الأسلوب الرسـمي، أو يستعلمون دائماً التصويت، وهكذا. وإذا كانت كلمة (دائماً) متربصة في ثنايا هندسـة أسـرتك فهناك شـخص يختنق. بل ستجد نفسـك تتجه نحو المجهول في وضع لا تحسد عليه من العصيان والتمرد العلني أو المكتوم في الأسرة.

الوالـدان عليهمـا أن يقولا «نعـم» أو «لا» بحزم. وكذلـك يحتاجـان إلى أن تكون لديهما مهارة السؤال بين فترة وأخرى «حسناً، ما الذي تريدون ممارسته؟» أحياناً يحتاجون لبعض البصيرة ليتعرفوا على الوضع القائم بحيث يقولون «هذا شيء تحتاج أن تكتشفه بنفسك».

وكمثال،أعرف في بعض الأسـر أن الوالدين لا يقرران أي شيء، والخيارات دوماً متاحة للأبناء. ومع ذلك فتلك الأسرة تعاني من شح التواصل بينها. الجميع يجلسون لساعات طويلة ليصـدروا أحكاماً على كل شيء حتى على أشـياء بسيطة مثل هل على الأب أن يلبس قميصاً

أبيض وهو ذاهب إلى العمل. وعائلات أخرى تكون فيها السلطة والتحكم بيد الوالدين فقط.

وتلعب الوظيفة والعمل وتبعاته دوراً كبيراً في تقليص دور المهام المنزلية داخل الأسـرة. والكبـار عليهـم أن يكلفوا الأبناء بمهامهـم المنزلية مع تركهم لتوقعـات الكمال عندما يفعل أبناؤهـم ذلـك. فالأطفال عندما يسـتمعون لتعليقات مثل « إنه عمـل أحمق» لن يقوى لديهم تقدير الذات.

فخ آخر يجب الانتباه له وهو توقع أن كل خطة معدة فاعلة للأبد. ومثال ذلك هو قانونك عندما تتوقع أن يكون ابنك في سرير النوم تمام الساعة (8.30م) مهما كان عمره سواءً في الرابعة أو الرابعة عشر. هذا قانون تجاوز مدى صلاحيته ما دام هناك اعتبار للابن.

أعرف مدى المحاولات المسـتميتة للبحث عن «الطريقة الصـحيحة» ومن ثم اسـتعمالها علـى طول الدهر. أعتقـد أن الخطط المتقنة ذات الكفاءة العالية لها مدة صـلاحية محددة وتنتهي، سواء كانت أسبوعاً أم شهراً أم سنة، وسواء أكانت تمام الساعة (3.30)، أم عندما تعود الأم من الخارج، أم عندما يزيد طول ابنك ثلاث بوصات.

عندما تكون الأسرة صغيرة السن ولا يزال الابن صغيراً على المشي، بعض الكبار يقومون بحمـل الطفل والقيـام بجولة هنا أو هناك. وفـي الوقت الذي يتمكن فيه الطفل من المشـي لوحده، ينبغي على الآباء أن يشجعوا هذا التطور. وهذا النوع من الآباء يقتنص الفرصة لأي دلالة من دلالات تطور الطفل ليساعده على النمو.

إن الطفل يسـتطيع أن يقوم بعدة أشياء لوحده وقد يساعد في بعض الأعمال. فقط على الوالديـن أن ينتبهـا ألا ينقلب اعتناؤهمـا بعلامات تطور للطفل عليهمـا، وذلك عندما يبدأ الطفل بأولى خطواته فهو يمشـي أبطأ من البالغين بطبيعة الحال فيحثونه على المشي بشكل أسـرع وإن لم يسـتطع يبدؤون بحمله كطفل مرة أخرى والمشي به حتى لو كان الطفل يستطيع عمل ذلك لوحده.

مثـال آخر، عندما يصـل الأطفال إلى عمر العاشـرة (أو قبل ذلك) فـإن بإمكانهم كي ملابسـهم بأنفسهم. وبإمكانهم بالتأكيد غسل ملابسـهم بأنفسهم. وبوجود غسالة الملابس الآلية اليوم فالطفل بعمر الرابعة بإمكانه تشـغيل الآلة. الأسـرة المبدعة تسـتطيع أن توظف جميـع الأذرع والأيدي والأرجل والأدمغة فوراً متى ما كانت مسـتعدة، وذلك لمنفعتهم ومنفعة الأسرة بأكملها.

العديد من الصـغار أخبروني أنهم يعتقدون أن الكبار يتآمرون عليهم لرمي مهام المنزل



المزعجة عليهم بحيث يستلمون هم المهام الخفيفة. ربما يحتاج هذا الأمر للنظر فيه. إذا كان هذا الأمر موجوداً في أسرتك، غيّر ذلك، فإن لهذا التغيير قيمته.

بغض النظر عن الشخص المناط به العمل الكادح من الممكن إيجاد طرق مبدعة وهزلية وخفيفة لصناعة الدعابة من هذا العمل. وإذا لم يتح ذلك، على الأقل بإمكانك أن تشعر بحس الإنجاز للعمل. وأياً من كان الذي أنيط به العمل الممل فلا ينبغي الطلب منه أن يبدو سعيداً عند أدائه.

مرة أخرى، أنادي بالمرونة والتنوع، إن هندسة الأسرة تتزامن جنباً إلى جنب في دعم كل عضو من أعضاء الأسرة بقيم ذات أدلة ملموسة. وكل عضو من أعضاء الأسرة يحتاج أن يكون له اعتبار، وأن يعتمد عليه، كما يحتاج أن يشعر أنه يساهم في كل ما يجري حوله. فالصغير الذي يرى نفسه أن له اعتباراً في الأسرة سيشعره ذلك أن كل أمر يساهم فيه له قيمة وسيؤخذ بالحسبان، وأنه مطلوب ليساعد من يريد المساعدة.

الآن أعتقد أننا بحاجة أن نتحدث عن وقت الأسرة، نحن جميعاً لدينا أربع وعشرون ساعة، وستون دقيقة في الساعة بالتساوي كل يوم. ولكننا نعمل، ونذهب للمدرسة، ولدينا نشاطات أخرى كثيرة تستهلك هذا الوقت. كم هو مقدار الوقت الذي تملكه لتمارس فيه الحياة الأسرية؟ وكم من وقت الحياة الأسرية تستهلكه في الأعباء المنزلية؟.

بعض الأسر تستهلك كثيراً من وقت الأسرة المتوفر للتجارة، ولا يوجد وقت ممتع لديهم حتى يقضونه مع بعضهم بعضاً. عندما يحدث هذا، فغالباً ما يشعر أفراد الأسرة أن وقت اللقاء الأسري يكون عبئاً عليهم. فهندسة الأسرة هنا تأخذ بالتدهور.

إليك طريقة لتجنب ذلك. اذهب لقائمة النشاط التجاري لديك واسأل نفسك سؤالين. هل هذا العمل ضروري؟ إذا كان كذلك، هل من الممكن أداؤه بكفاءة أفضل وبمرح أكثر؟ ربما ستكتشف أنك عندما تنظر إلى سبب ممارسة هذا العمل تكتشف أن السبب كان «هكذا دوماً نفعل ذلك»، وعلاوة عن ذلك إنها لا تخدم أي هدف. فإذا كان هذا صحيحاً، استعمل إحساسك الذاتي وتوقف عن فعل ذلك.

هذا يقودنا إلى الأولويات. إذا كانت إحدى مشكلات أسرتك هي أن النشاط التجاري

الأسـري يعصـر الوقت المتبقي والممتع للأسـرة، لذلـك أعتقد أن عليك النظـر بحرص إلى أولوياتك.

أنصـح أن تبدأ بالخطوط العريضة لضروريات الأسرة. اختر تلك الوظائف التي تحدث الفـرق بين الحيـاة والموت وهي الحاجـات المؤدية للبقـاء. وعندما يحين الوقـت، فبالإمكان إنجـاز بعض الأعمال التي لا تمثل ضـغطاً كبيراً. بالطبع، هـذا يعني أن لك الحرية بأن تغير من أولوياتك. ومن أجل أن تضـع ذلك بعين الاعتبار، أطلب منك أن تقسـم نشاطك الأسري التجاري إلى صنفين، الصنف الأول: هو الآن وفيما بعد. من الواضح، أن صنف – الآن- هو الأعلى أولوية. كم عدد العناصـر التجارية للأسـرة التي تملكها تحت هذا الصنف؟ أكثر من خمسة عناصر هو كثير جداً. وستجد أنه مع مرور كل يوم ستختلف العناصر التي تندرج تحت أي صنف.

الصـنف الثاني: «هو جيـد وبالإمكان أداؤه فيما بعد» من الممكـن أن ينجز عندما يحين وقته ويسمح الحال. الآن دعنا ننظر كيف تقضي بقية وقت الأسرة.

كـم هو الوقت المتـاح لدى أفراد الأسـرة ليتبادلوا اللقاءات والحـوارات؟ وفي وقت هذا التواصـل، كم هو مقدار التسـلية الذي يقود للاستمتاع؟ وعندما تتحول طبيعة جزء كبير من التواصل الأسري إلى المضايقة، فهناك مشكلة، من خلال خبرتي بكثير من العائلات، عندما تنجز جميع الأعمال، فإن أفرادها يقضون وقتاً أقل مع بعضهم بعضاً، وخاصة إذا كان الجو الأسـري ملبّداً بالسلبية. مما يجعل من السهل رؤية أفراد الأسرة وهم يشتكون من لقاءاتهم الأسرية لأنها ثقيلة وباردة.

كل إنســان يحتاج وقتـاً ليكون بمفرده، إحدى الصـرخات المؤلمة التـي أتلقاها من أفراد الأسر هي حاجتهم إلى أن تكون لهم خصوصية وأوقات خاصة بهم. وخاصة الأمهات اللواتي يشـعرن بالذنب عندما تتولد لديهن الرغبة بقضـاء وقت لوحدهن. ويشـعرن وكأن شـيئاً تم أخذه بعيداً من الأسرة.

الوقت الأسـري يحتاج إلى أن يقسـم إلى ثلاثة أقسـام: وقت لكل شخص ليكون بمفرده (الوقـت الذاتي)، وقت لكل شـخص ليكون مع شـخص آخر (الوقت الثنائـي)، وقت ليكون الجميع مع بعضـهم بعضـاً (وقت المجموعة). سـيكون رائعاً لكل فرد من أفراد الأسـرة أن يسـتمتع بتلـك الأنواع من الأوقـات كل يوم. ومن أجـل تحقيق ذلك فإنه يتطلـب: أولاً- وعي الإنسـان الذاتي أن هـذه المتطلبات مرغوبة، وثانياً- إيجاد طرق لفعلها. ومع وجود الضـغط الخارجي علينا، فمن الصعوبة تناول الأنواع الثلاث جميعاً.

بعض العوامل الخارجية الإضافية تؤثر على بعض الأسر في استعمال وقت الأسرة الخاص بها. البعض قد يعيد جدولة وقت العمل الذي يسترزق منه. ورجال الإطفاء ورجال الشرطة هم أمثلة لهذا، بعض رجال الإطفاء يعملون أربعاً وعشرين ساعة في اليوم. ورجال الشرطة لديهم مناوبات متغيرة وغير ثابتة. وهناك موظفون في وظائف أخرى يعملون ليلاً مثل سائقي الحافلات، وموظفو المطارات فخدماتهم مفتوحة أربعاً وعشرين ساعة. فأن والأشخاص الذين يعملون بوظائف خاصة يحتاجون إلى إيجاد طرق جديدة ليساهموا في تواجدهم مع عائلاتهم أو أعمالهم التجارية.

العديد من الأسر لديها آباء وأمهات يسافرون بشكل متكرر ولوقت طويل. مثل هذا قد يضع الأسرة في إجهاد شديد ما لم يتخذ أعضاء تلك الأسرة نظاماً ممتازاً في التواصل، ويستغلوا كل دقيقة مع أسرهم عند عودتهم للمنزل. وعدا ذلك فإن البعد يلقي بثقله العتيد على كاهل الأسرة في المنزل وقد يؤدي إلى فقدان المسافر سواء أكان الأب أم الأم لوقته مع الأسرة والذي تكون نتائجه وخيمة: أضرار نفسية أو خيانة زوجية، أو تدليل زائد للطفل، أو صرامة زائدة تجاه الطفل.

عامل آخر خاص وهو «حجم الأسرة»، كلما زاد حجم الأسرة زادت تعقيدات هندستها. لأن إدارة الوقت هو أمر محوري. ومن أجل جعل الأسرة تنظر باهتمام إلى هذا الجانب من الجوانب الهندسية، فقد ابتدعت قائمة الجرد الزمنية:

ليقم كل شخص من أفراد الأسرة بمراقبة مكان تواجده خلال اليومين الماضيين في وقت محدد، مرة في بداية الأسبوع، ومرة في نهاية الأسبوع. خذ ورقة وقسمها بحسب ساعات اليوم وذلك لكل فرد من أفراد الأسرة، بدءاً من قيام الشخص من فراشه صباحاً حتى ساعة رجوعه إلى الفراش ليلاً. فإذا استيقظ أبكر شخص من النوم الساعة 5.30 صباحاً وأكثر شخص متأخر ذهب لفراشه في منتصف الليل، فستكون ورقتك مقسمة كالآتي:

5،30 ص	12،30م	7،30 م
6،30 ص	1،30 م	8،30 م
7،30 ص	2،30 م	9،30 م
8،30 ص	3،30 م	10،30 م
9،30 ص	4،30 م	11،30 م
10،30 ص	5،30 م	12،30 م
11،30 ص	6،30 م	

كلف كل فرد من أفراد الأسرة بتعبئة مكان تواجده في كل وقت من الأوقات أعلاه في اليوم. وفي اليوم الذي يليه، يجمع أحد الأشخاص جميع تلك المعلومات موضحاً الفرص المتوفرة من الوقت التي يملكها كل فرد سواء للوقت الذاتي، أو الوقت الثنائي، أو الوقت الجماعي.

أتذكر مرة من المرات أن سيدة قالت بعدما أنهت كتابة قائمة الجرد الخاصة بها «يا إلهي، لا عجب أنني شعرت بالوحدة! إنني لا أرى أي أحد سوى القطة!» (لديها أسرة نشطة جداً) وبالفعل، بعض الأسر بالكاد تجد عشرين دقيقة لكي يجتمعوا مع بعض. هذا معناه عشرون دقيقة تساوي ساعة في الأسبوع. هذا معناه أن لدى الأسرة فقط عشرين دقيقة ليتعاملوا مع بعضهم بعضاً خلال وجبات الطعام. وعلى الجميع أن يأكل ويستعرض الماضي وأحداثه والحاضر والمستقبل كل مع الطرف الآخر. وكذلك أن يهتموا بأي طارئ يطرأ خلال هذه المدة، مثل المكالمات الهاتفية، دخلاء، أو حتى طفل سقط من كرسيه. وهذا عبء كبير على عشرين دقيقة فقط، وعبء أكبر على الأشخاص الذين يريدون تنمية معرفتهم ووعيهم وينشدون التسلية مع بعضهم بعضاً.

إذا أدارت أسرة ما شراكتها الأسرية التجارية دون حضور جميع أفراد الأسرة، فإن فرص الفهم الخاطئ تتعاظم. طبعاً ومن وقت لآخر، يحدث هذا. وعندما يحدث ذلك فمن الممكن للمشكلات أن تتقلص إذا كان هناك شخص مسؤول عن ملاحظة الأحداث التي تحدث حوله، حيث أن بإمكانه إعطاء تقرير لعضو الأسرة الغائب مثلاً « البارحة عندما كنت ترعى طفلك بعيداً عن لقائنا. أمي قالت لنا أنها ستعمل بدوام كامل من الآن وصاعداً». أردنا أن نقول لك هذا الخبر لتأخذ هذا الخبر بالحسبان لديك وتعرف مدى تأثيره على وضعك.»

متى ما علمنا مدى أهمية أن يعرف جميع أفراد الأسرة جميع التحديثات للشراكة

التجارية الأسرية، نستطيع أن نمارس دورنا في معرفة الطرق المناسبة لتزويد آخر أخبار الأسرة للشخص الغائب. مثل التقارير أو كتابة ملاحظات. مثل هذه الطرق تقطع السبيل تجاه عذر معروف وهو «لم أكن أعلم» أو «أنتم تفعلون أشياء دون علمي».

إن تمرير آخر أخبار الأسرة ما هو إلا بديل لوجود شخص يفترض وجوده في اللقاء العائلي. وهو يساعد جداً. وإذا كانت الثقة بين أفراد الأسرة مهزوزة، فمن الأفضل عدم عقد أي اجتماع عمل أسري ما لم يكن جميع أفراد الأسرة متواجدين، على الأقل حتى يتم بناء أرضية جديدة للثقة من جديد.

إذا ما عقدت الأسرة اجتماعاً تجارياً دون وجود الجميع وكانت هناك لقاءات ثنائية، فمن الممكن أن تصل الأخبار للطرف الغائب عن طريق وسيط بينه وبين عائلته. أطلق على ذلك (الطرف المحايد ذو الإشاعات) مما يزيد احتمالية الأخبار غير الموثقة والتعامل معها أنها حقائق قاطعة.

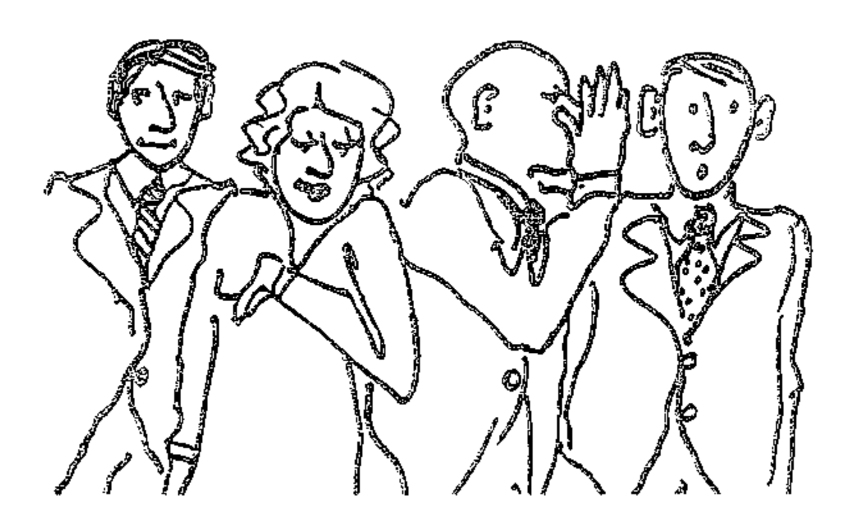
وكمثال، عادة ما يعرف الزوج أحوال أبنائه من زوجته، والعكس صحيح. ومن الممكن كذلك أن يخبر طفل أخبار طفل آخر في الأسرة، بغض النظر عن معرفة أحدهم للآخر، ولكن الجميع يعتقدون أنهم يعرفون الآخرين.

كم طفلاً يعرف أباه من خلال تجربته المباشرة معه؟ كم طفلاً يعرف أباه من خلال عيني أمه؟ لعلك ترى مدى خطورة ذلك. تتحول المسألة مثل لعبة (الإشاعة) التي يلعبها الصغار عندما يجلسون بشكل دائري ويمرر كل واحد منهم معلومة ما في أذن صاحبه الذي يليه ثم الذي يليه حتى تصل للأول وقد اختلفت المعلومة وتشوهت عن أول ما بدأت به.

هذا التواصل بطريقة الإشاعات يحصل عادة في الأسر. عندما تختلف الأسرة في تحديد وقت اجتماع العمل التجاري الخاص بها ستنتشر الشائعات بينهم، وهذا النوع من التواصل متكرر بهذه الطريقة، لا يوجد هناك بديل عن فحصك الحقيقة بنفسك وبمنظورك الخاص بك بأن ترى وتسمع بنفسك.

نوع التواصل يؤثر في هندسة الأسرة وكيف تعمل. وكمثال على هذا، تصرح إحدى الزوجات لزوجها أن ابنهما "توني" الذي لم يكن موجوداً حينها، لم يقم بجز العشب اليوم. الأب هنا يشعر أن من واجبه التصرف بحزم وعقاب "توني". والأب لم يعط اعتباراً لسبب حصول ذلك.

إن وقت الأسرة الجماعي ليس ضماناً بأن هذا الاجتماع سيجرى بطريقة فعالة. ما الذي



يحدث عندما تكونون مع بعضكم بعضاً على شكل مجموعة ؟ ما الذي تتحدثون عنه؟ هل معظم حديثكم يتضمن مثالب الآخرين، أم هو محاضرة من قبل أحدكم، أو حديث بعض الأفراد في كيف يتوجب للأمور أن تسير؟ هل يغرق أحدكم بالحديث عن الأوجاع والآلام؟ هل هناك صمت وعدم حديث؟ هل يتململ الحضور بطريقة يرغبون بها في ترك كراسيهم وانتهاء اللقاء.؟

أفضل طريقة لمعرفة ذلك هو عمل تسجيل صوتي للأسرة (تصوير فيديو يكون أفضل، إن توفر) ثم بإمكانك إعادة الاستماع له مرة أخرى. إذا لم تملك جهاز تسجيل صوتي، اسأل بعض الأعضاء أن يقوموا بدور مراقبة ما الذي يحدث وتزويدك بتقرير عنه. وهناك طريقة أخرى وهي دعوة أحد أصدقائك الذين تثق بهم ليقوم بهذه المهمة.و سيكون هذا تمريناً كاشفاً لوعينا عن هفواتنا بسهولة وكيفية سير اجتماعاتنا الأسرية.

هل تجد أنك تستعمل هذا الوقت الأسري لإعادة الارتباط والتعرف على أفراد أسرتك، أن تتقرب من حياة أفراد أسرتك وكيف هي الآن وكيف كانت سابقاً؟ هل هذا هو الوقت الذي يشعر به الفرد بالمتعة كما يشعر بالفشل والألم والجروح التي تخرج كأحاديث ويستمع لها؟ هل تستطيع الحديث عن خطط جديدة، أزمات راهنة. وهكذا؟.

القليل من الأسر لديها وعي بأنهم كل يوم يتفرقون ثم يمرون بعملية لمّ للشمل كمجموعة. فهم يتركون بعضهم بعضاً ثم يعودون لبعضهم بعضاً. وفيما هم متفرقون فإن حياتهم مستمرة. والعودة للالتقاء مع الكل نهاية اليوم يعطي الفرصة للجميع للتحدث والمشاركة عما حصل هنا وهناك وتجديد تواصلهم الجمعي.

إن اليوم المثالي لبعض الأسر قد يكون بالشكل الآتي: الأب يستيقظ في (6.30) صباحاً. يحلق ذقنه ويستحم ويتوجه للمطبخ ليشرب القهوة التي جهزتها له زوجته مسبقاً من الليلة السابقة. من الممكن أن يتناول شيئاً من الرقائق. وعندما يكون مستعداً لمغادرة المنزل يوقظ زوجته.

تستيقظ الزوجة في الساعة (7.15) صباحاً وتعد الفطور لابنها ذي السنوات الستة الذي يتوجب عليه اللحاق بحافلة المدرسة في الساعة (8.00) صباحاً. وفي هذه الأثناء، تعود ابنة الأربع عشرة سنة التي استيقظت مبكراً، وقد كانت في الخارج لممارسة رياضة الجري. وتستعد للذهاب للمدرسة في الساعة (8.30) صباحاً.

ما بين (7.15) صباحاً والساعة (7.45) صباحاً، يتواجد الابن الأوسط ذو الاثني عشرة سنة في دورة المياه ليستعد. ثم يتوجه للمطبخ قبيل بداية أخيه الأصغر فطوره. وهو لم يُنهِ بعد واجباته الدراسية كاملة من الليلة السابقة. ويجلس الابن الأكبر عند نهاية الطاولة لتكملة الواجب . ثم كلاهما يستقلان الحافلة نفسها. فهما هادئان ويفكران فيما سوف يحدث في المدرسة هذا اليوم.

الأم في المطبخ تحث أبناءها على تناول فطورهم وهي تراقب الساعة قلقة من تأخرهم. وأخيراً الابن الأكبر ينهض معطياً أمه قبلة في خدها، وابنها الصغير يقول «مع السلامة أمي». ترجع الابنة من رياضة الجري، وتتجهز للمدرسة، وتذهب لها مشياً. الجميع رحل الآن.

وبعد ساعات قليلة، أعضاء الأسرة يبدؤون بالعودة. الطفل ذو السنوات الستة يرجع في الساعة (2.30) بعد الظهر ويذهب لجيرانه. الأم تعود للمنزل في الساعة (3.00) عصراً وتنادي على الجيران، الذين يقولون لها أن ابنها عندهم، ثم تنشغل الأم بالغسيل الواجب الاعتناء به حيث أن زوجها يحتاج قمصاناً نظيفة وأبناؤها يحتاجون ملابس داخلية.

ابن الاثني عشر عاماً لديه اجتماع لنادي الكشافة، ابن الأربعة عشر عاماً سيذهب للنادي الرياضي. في تمام الساعة (6.00م) عندما يعود الزوج فإن ابن السنوات الستة ينتهي من لعبه، وابن ألاثني عشر عاماً يعود من نادي الكشافة، وابنة الأربعة عشر عاماً متوقع عودتها تمام الساعة (7.30 م). والزوجة والزوج وابن السنوات الستة استعدوا لتناول العشاء. وأغلب الأحاديث كانت عن الفواتير التي يجب دفعها أولاً.

ثم يخرج الزوج ليلعب الورق مع أصدقائه. والفتاة ترجع للبيت قبل عودة أبيها الذي يعود ويجدها نائمة. يغيب الأب طوال اليوم دون مشاركة أبنائه أية مواضيع. وعلى الرغم من أنه

مشغول، فهو مهتم بأبنائه ويسأل زوجته عن أحوالهم. بالطبع، هي لا تعرف الشيء الكثير كذلك فهي تراهم هنا أو هناك. وما ستقوله له يعتمد على مشاعرها بدلاً من تجربتها أو ملاحظاتها تجاه الأبناء. وتمر الأيام تتلوها الأيام وهم بهذا الشكل.

مثل هذه الأيام تمثل نصف تواصل بين الأعضاء. ومن السهل فقدان تتبع الناس بهذه الطريقة وفقدان العلاقة معهم. والقطيعة من الممكن أن تكون مستمرة وطويلة. والنتيجة: هي الشعور بالعزلة لأحدهما عن الآخر. عملت مع العديد من الأسر التي وجدت أنهم لا يجتمعون أبداً حتى اجتمعوا في مكتبي عندما دعوتهم.

والأسر يعرفون أنهم على الرغم من أنهم يعيشون في بيت واحد، فهم لا يملكون التجربة الحقيقية لأحدهم مع الآخر. من الحكمة التجمع واللقاء الأسري مرة في اليوم ليلمس أحدهما الآخر. في الحياة الطاحنة تكون حياتنا بهذا الشكل، وهذا النوع من اللقاءات والتجمعات الأسرية يحتاج إلى تخطيط ولا يمكن تركه للصدف.

أعتقد أن فكرة أن يعيش أفراد الأسرة مع بعضهم بهذه الطريقة هي فكرة وهمية أكثر منها حقيقية في الواقع. وهذا يجعلني أفهم الألم الذي أراه في بعض الأسر التي لديها نصف تواصل بل ويتواصلون بالإشاعات وأنواع تشويه الأخبار والمعلومات وحقيقة ما يجري بالمنزل.

إن تعبئتك لقائمة الجرد الزمنية هي خطوة أولى في معرفة مدى الأوهام والحقائق التي تحملها عن أسرتك. مع بعض التخطيط ومعرفة أين المشكلة، من الممكن أن تصنع فرص التواصل الحقيقية بين أفراد الأسرة. ومن الممكن أن تحدث تغييراً كذلك.

هناك جانب آخر يلعب دوراً كبيراً في مدى حسن هندستك للحياة الأسرية وهو ماهية تجربة كل فرد مع الوقت. مثال، إذا كنت متحمساً لحدث ما ظهرا فجأة: فغالباً ستجد نفسك تسحب الوقت سحباً. وإذا ما كنت غارقاً بالعمل فستجد أن الوقت قد يطير طيراناً.

إن تجربة الزمن ومدار الساعة ليس له علاقة مباشرة مع ما تلمسه وتخبره من زمنك الذاتي. فخمس دقائق كأنها ساعة بالنسبة لك أو دقيقة واحدة فقط. إن شعور الأسرة بالوقت مرتبط بإنجازها للأعمال.

إن تجربة الزمن جزء مهم من التنبؤ بالزمن. التنبؤ بالزمن هو أساس الاستمرار بالالتزام ومعرفة الاتجاهات. العديد من الناس يواجهون صعوبات مع بعضهم بعضاً لأن أحدهم تأخر. والافتراض الفوري بأن هذا التأخير متعمد من قبل الشخص المتأخر ليس

بالضرورة هو القضية الأهم، بل إن ذلك يمثل مدى تعامل كل فرد مع الوقت المتاح له.

عندما ينتبه أحد الأشخاص إلى كيفية تعامله مع الوقت وإدارته له على أنه جزء من المشكلة؛ يكون رد فعل الناس على ذلك كالآتي «لو كنت تحبني لتواجدت في الوقت المناسب» هذا نوع من الابتزاز. الأطفال عادة يُنتقدون لأنهم تأخروا في الوقت. وكثير من الأسر تحاول معالجة هذا الأمر بالعقوبة بدلاً من التعليم.

عندما نأتي لهذا العالم، لا نعرف شيئاً عن التنبؤ بالزمن. وهذا شيء نتعلمه ببطء، وعلى مدى طويل. أعتقد أن تعلم أهمية الوقت واستعماله هو نوع معقد من التعلم. العديد من الراشدين يواجهون صعوبة في ذلك.

فقط فكر في جميع العوامل التي تعطيها اعتباراً؛ إذا أعلنت تمام الساعة (8.00) صباحاً «أنه في تمام الساعة (5.30) مساء سوف نتواجد في هذا المكان أو ذاك». بعدها سيواجه الجميع عملية مطردة من الاختيار والرفض والترتيب طوال اليوم لكثير من الأمور التي تطرأ أمامهم من أجل أن يكونوا في الموعد المحدد.

كيف لنا أن نحقق جميع متطلبات اليوم؟ هل يمكننا قياس الظروف المتحولة؟ ما الذي سنفعله بديلاً عن المقاطعات التي سنواجهها؟ نحن نرتب أنفسنا لنعرف أكبر قدر ممكن من المعلومات في كيفية إمضاء يومنا هذا، لأننا في تمام الساعة (8.00) صباحاً علينا أنْ نضمن لأنفسنا ونضمن للآخرين أننا سنصل تمام الساعة (5.30) مساء، إنها معجزة بالفعل أن نفعل ذلك إن فكرت فيها.

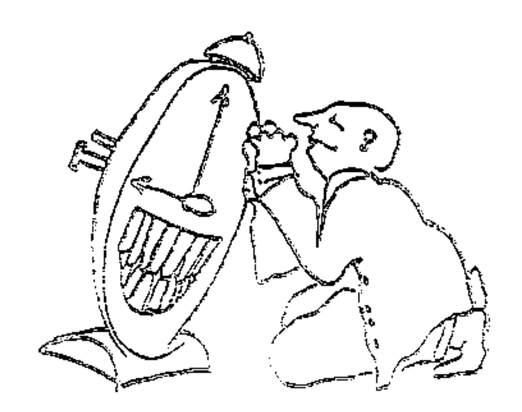
فكر في نفسك وفي علاقتك بالوقت. وراجع ذلك بالنظر إلى قائمة الجرد الخاصة بأسرتك. إذا كانت تعقيدات استعمال الوقت مفهومة بدرجة كبيرة؛ فالناس سيظهرون لك مزيداً من التفهم وقليلاً من اللوم. في الوقت نفسه، أنا مستعدة للمراهنة على هذا لكثير من الأسر، إذ يطلب من الأطفال التعامل مع الوقت بطريقة حتى الراشدون أنفسهم يعجزون عنها.

العديد من أرباب البيوت، رجالاً ونساء، يقعون في ورطة هنا. فهم يتفقون أن وقت العشاء في تمام الساعة (5.30) مساء. وخلال اليوم يطرأ ما لم يكن في الحسبان، يزورهم أحد الضيوف فجأة، أو أحد من في المنزل يرى أن شيئاً يحتاج لتنظيف فوري، أو ينهمك رب الأسرة في قراءة كتاب. ثم فجأة فإذا الساعة هي (5.30) مساء ويدرك رب الأسرة أن العشاء غير جاهز. هذا يولّد وضعاً مزعجاً ولعل بعضهم يطلق على من كان السبب أنه شخص كسول أو غير مسؤول.

الطريقـة التي يتعاطـى بها كل فرد فينا مـع الوقت له علاقة بالوعـي والحافز والمعرفة والاهتمـام. وأنهـا جوانب التفرد لدى كل إنسـان. ولكن أن نكون ملمّين بكيفية اسـتعمال كل شـخص للوقت هو عامل مهم في علاقاتنا الإنسـانية، ولا يوجد هناك شخصـان يستعملان الوقت بنفس الطريقة.

إذا أمكن استعمال الجداول الزمنية كدليل مرغوب فيه بدلاً من استعمالها كأدلة لحسن الخلق، سـنقترب أكثر من التغلب على مشـكلات الجدولة. بعد تجربتـي بقطع آلاف الأميال في الجو، وجدت أن الطائرة التي من المقرر أن تقلع تمام السـاعة (3.47) أحياناً لا تقلع إلا السـاعة (8.10). لذا طورت إرشادات لنفسـي، وهي كالتالي: سأستعمل أفضل قراراتي بأن أكون ملتزمة بالوقت. ومن ثم سأبذل قصارى جهدي لأحقق هذا الالتزام، وإذا بدا لي الأمور لا تسير كما يجب نحو الالتزام بالوقت ولم أستطع تغيير الظروف حولي إذن فلن أقرّع نفسي.

لقـد ترعرعـت في بيئة تـرى أن الالتزام بالوقـت هو أمر مقدس. فإذا مـا تأخرت كنت أعاقب. ومهما كان فيجب أن أكون حاضرة بالوقت المحدد. والنتيجة كانت بالطبع أنني كنت متأخرة بشـكل متكرر. ولكن مع دليلي الحالي فالأمور حولي تطفو. وأنا الآن نادراً ما أتأخر. فلم أعد أتصارع مع نفسي بعد الآن.



من دون أن نملك المعرفة، سيسرق منا الزمن أعمارنا. وبدلاً من أن تكون الداعمة لنا سـتتحول لتصبـح المسـيطرة علينا. إن سـلوكنا ومواقفنا تجاه الوقت له تأثير كبير على كفاءتنا في إنجاز أعمالنا.

وكمثـال، فإن العديد من الناس يتبعون نظامـاً زمنيـاً صـارماً لوجبـات الطعـام بالمنـزل. وهذا يعنـي أن طعامهم بحسـب عقارب الساعة، الكل متوقع منه أن يتواجد على مائدة الطعام في وقت معين، ومتوقع منه المسـاعدة في وضـع الطعام. وللأسـف ليس الجميـع جائعاً. والشـخص الذي طبخ الطعام قد يشـعر أن المتواجديـن لم يأكلوا ولا يحبون طبخه. وهذا عادة ما يحدث بشـكل متكرر. ومن أجل تجنب جرح مشـاعر الطباخ، فسـتجد أعضاء الأسرة يقيئون بعد الوجبة أو تصيبهم البدانة.

إن عدم الأكل ليس له علاقة بحب الطبخ من عدمه. له علاقة بمدى شـهية هذا الإنسان

في الوقت الذي أعد فيه الطعام. وليس بالضرورة أن أوجد عذراً لهؤلاء الذين أكلوا أم لم يأكلوا. ما يهمني هو أن يصنع الناس ما هو ملائم لهم. فإذا لم يكونوا جائعين جداً، فليس لازماً أن يأكلوا كثيراً، أما إذا كانوا جائعين فبإمكانهم أن يأكلوا أكثر. إن إدارة الوقت والالتزام الذاتي به ليسا دوماً أمران متوافقان. والناس السعداء مرنون بخصوص هذه المعضلة.

من النادر أن تجد اثنين من الناس يكونان بالضبط عند نقطة مشتركة وفي الوقت نفسه. وهذا ينطبق على الجنس كما ينطبق على الطعام، وطبعاً ينطبق كذلك على الأمنيات والرغبات. وعندما يزداد وعي الناس أن بإمكانهم أن يكونوا في حالات مختلفة خلال أوقات مختلفة، فبإمكانهم أن يلتمسوا العذر لأنفسهم ولغيرهم. وبدلاً من الشعور بالانهزامية، فبإمكانهم بشكل معتاد التفاوض والوصول إلى نقطة توافقية. قد لا يمثل هذا الأفضلية لدى بعض الناس لكن لدى كلا الطرفين الفرصة لأن ليظفرا بشيء.

أعرف سيدة تحب التسوق في المساء. أخبرت زوجها عن رغبتها هذه، فأجاب أنه متعب قليلاً لكن من الممكن أن يوافق إذا وافقت عل تقبل ألا يكون متحمساً أو حيوياً كثيراً أثناء التجول معها. وإذا أجابت السيدة بالموافقة على ما قال فربما كلا الطرفين سينتهي بهم المطاف للذهاب للسينما لمشاهدة فيلم.

بالنظر إلى أن الرجل قد أخبر زوجته أنه مجهد، فإن شعوره بأن عليه المشاركة في صناعة القرار سيؤدي به إلى مزيد من الطاقة المتدفقة وسيجعله في النهاية يستمتع بمشاهدة الفيلم كذلك. إذ ليس عليه الدخول في صراع ومعركة عمن هو الذي يقرر ماذا نفعل، أو من يتنازل لتهدأ الأمور.

إن فكرة أن تكون أنت في المكان الذي أقرره أنا يكلفني عواطف باهظة الثمن. وبالمقابل، فإذا قالت تلك السيدة لزوجها (أريد الذهاب للتسوق ومن الأفضل أن تأتي) ربما سيذهب لتجنب الجدال لكن لن تكن صحبته ممتعة. ثم ستشعر بخيبة الأمل وسيستعر الخلاف من جديد.

إذا انتظرنا من الجميع أن يكونوا بالضبط في النقطة نفسها بدرجة متساوية، فمن الممكن أن ننتظر للأبد. وإذا طلبنا من الآخرين أن يكونوا في المكان نفسه الذي نحن فيه، فسوف نتعرض لخطر المشكلات الشخصية. وإذا سألنا الآخرين أين هو موقعهم ثم أخبرناهم أين هو موقعنا ثم دخلنا إلى نوع من المفاوضات، والقبول، وقبلنا حقيقة كل شخص فينا، فهنا شيء جيد سيتطور.

والسؤال الذي يطرح نفسه: كيف نستطيع أن نسمح للآخرين أن يعرفوا مواقعنا؟ وكيف يمكننا أن نجد مكاناً لكل واحد فينا لكي نصل للمنفعة المشتركة؟

كل فرد في الأسرة يحتاج أن يعتمد على مساحة ما، وعلى مكان ما يحقق له الخصوصية، ويتحرر من تدخل أي شخص في خصوصيته. ولا يهم إن كان هذا التدخل كبيراً أو صغيراً. إنها مساحتك الخاصة لا غيرك. من السهل علي احترام وتقدير مساحتك الخاصة إذا كنت تفعل الشيء نفسه معي في التقدير والاحترام. وشعوري أن لدي خصوصياتي ومساحتي الخاصة يشعرني بأنني شخص يعتمد عليه. وإن غياب مثل هذه الضمانة يقود لنوع من ردود الفعل، مثل "إنني لا آبه. فليكن إذن ما يكن؟ لا فرق لدي؟ "أنا أنظف المطبخ وأنت توسخه ثانية".

مثلاً، كم مرة سمعت شكوى حزينة من طفل يخبرك فيها عن تدخل طفل آخر في أغراضه؟ كم مرة سمعت أحد الوالدين (ربما والديك) يصرخون لأنهم رأوا أداة أزيحت عن مكانها المعتاد؟ والأمر نفسه لأي شخص يبحث عن شيء أخذه شخص آخر ولم يرجعه مكانه. فقط تخيل نفسك كيف يكون شعورك عندما يصيبك القلق عن شخص أخذ غرضاً لك ولم يعده.

إن ذلك يعتمد عليك وعلى قدرتك على إدارة شؤون نفسك ومشاركتك في اتخاذ القرارات حول متى وكيف يستعمل الآخرون أغراضك، وهو أمر مهم جداً وهذا يجعلك تشعر أنك معوَّل عليك.

إن الخبرة الواضحة والمعوّل عليها في التملك والحيازة تمهّد الطريق في النهاية للتشارك. إنها رسالة تقدير الذات التي تزيل الخوف المرتبط بالمشاركة. أعتقد أن الطفل يحتاج أن يفهم وبشكل واضح "هذه لي ولي الحق أن أفعل بها ما أشاء". بعض الأولياء يشترون لعبة لطفلهم، مع توقعهم أن الطفل سيتشارك بها مع طفل آخر. ثم يتضايقون بأن طفلهم لا يريد المشاركة باللعبة مع أحد.

فإذا كانت اللعبة منزلية فقط أو للتشارك بها فينبغي الاتفاق على ذلك منذ البداية. والكثير من الشجارات تندلع لأن الطفل لا يشعر بالضمانات بأن اللعبة هي خاصته أو أنها باقية في حيازته.

إن المشاركة، بالنسبة لي هو السماح بإدخال شخص في أجواء شخص آخر سواء أكانت تتعلق بأغراضه أم وقته أم أفكاره أم مساحته. فإنه نوع آخر من أنواع التعلم المعقد الذي يحتاج وقتاً للفهم الكامل. والناس يتشاركون فقط إذا شعروا بالثقة. وأولياء الأمور يطلبون

من أطفالهم المشاركة قبل أن يفعلوا هم ذلك، ثم يعاقبونهم لتمنّعهم. وفي نفس تلك الأسر، نادراً ما أرى أدلة على أن الكبار تعلموا المشاركة بشكل ناجح.

عند هذه النقطة، لعلك قمت بواجبك الضروري بالسماح لنفسك أن يكون لديك قائمة واضحة وحازمة للمهام المطلوبة لتسيير شؤون أسرتك. ولعل لديك الآن وعياً بأولويات جديدة. وهنا لا حاجة لهندسة أناس ليسوا موجودين أصلاً. فإعادة هندسة الأسرة ضرورية فقط لجعل حياتهم في وضع أفضل. أما إذا جعلت حياتهم تسير للأسوأ فهذا يعني أنك تحتاج إلى هندسة جديدة.

من خلال من طلبتُ منك التركيز عليه في هذا الفصل، لديك الآن أفكار جديدة في كيفية أن تكون أقل عبئاً وأكثر عوناً. وما يربط جميع أمور هندسة الأسرة هو الجدارة والفهم الجيد والنظام المعلوماتي الذي يهيئ سياق الثقة والإنسانية.

ومن أجل جعل جميع ما ما ذكر سهلاً، فأنا أنصح بوجود مقياس حرارة أسري لقراءته، وقد قمت بتطوير هذه العملية لأجعل المناخ العاطفي الأسري واضحاً (أو أي أناس يعملون في مجموعات) بحيث تكون أعمال تلك المجموعة ممكنة التيسير وخطوط الاتصال بينهم مفتوحة.

الهدف أن نضع كلماتنا في جوانب الحياة الحاضرة والجوانب التي لم نتكلم عنها بعد بشكل مباشر. وبسبب شح المصطلحات سأطلق على تلك الجوانب في الحياة مصطلح أفكار رئيسة (الثيمات[1]) .

الفكرة الأولى: هي (التقدير) . وهو أن نشعر بتحسن عندما نشارك الآخرين مشاعرنا في تقديرهم وتقدير أنفسنا. ومن أجل أن نعطي صوتاً لتلك المشاعر فعلينا أن نبقي توازناً في حالاتنا الداخلية.

من أجل أن نتشارك في التقدير والاعتزاز مع الآخرين نعطيهم هدية لم يطلبوها. ما مدى نظرتنا لتلك المشاعر على أنها أمر مفروغ منه دون أن نعبر عنها بشيء؟ هذا (الثيم) يمكننا أن نصدر رسائل في التقدير والاعتزاز بوعي وبطريقة لفظية.

الفكرة الثانية: هي (السلبية) في الحياة، مثل الشكوى والتذمر والقلق ونحوها. كلنا لدينا هذه الأمور. إنني أوصي ذلك الإنسان المتذمر أن يسعى نحو التغيير. والخطوة الآتية

---

1 من الممكن ترجمة تلك الكلمة Themes إلى (الأفكار الرئيسية) لكن فضلت تركها كما هي لخصوصية الكلمة لدى المؤلفة.- المترجم-

أن يطلب المساعدة من أجل تحقيق هذا التغيير. وهو التماس مختلف تماماً عن جعل شخص آخر يتعامل مع المتذمر بندية أو يدافع عن نفسه ضد شخص أخر.

الفكـرة الثالثة: هـي (المربكات)، وهي الفجوات التي تتشـكل طبيعياً عندما يجتمع عدة أشـخاص مع بعضـهم بعضـاً، ويخبرون الجميع عن كل شـيء يحدث حولهم؟ ولحدوث هذا فخك يحتاجون إلى نظام الرسائل الراقية. بل حتى التجارة والأعمال تقع بتلك الهفوات.

ولمواجهـة ذلك، أعط نفسـك الإذن لتقول الألغاز التي تحملهـا. فالألغاز غالباً ما تحدث عندما ينسى الناس أو يخطئوا بالحديث، أو يسيؤوا سماع الآخرين. والناس عادة لديهم سوء ظن بغيرهم. والجزء المهم هنا أن تجعل الأمور صريحة ومباشرة وتوضح طريقة القيام بها.

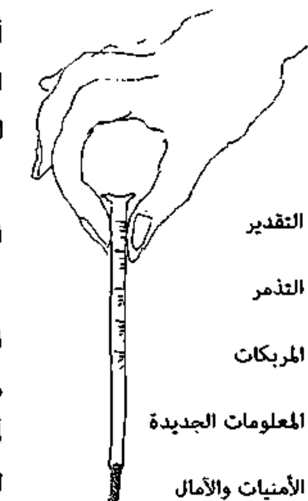
بسـبب التفاعلات الاجتماعية بين أفراد الأسـرة وبين المجتمع الخارجـي أو بينهم وبين أفراد أسر أخرى، فغالباً الأفراد يملكون معلومات خاصة بهم جديدة، وهي الفكرة الرابعة.

الفكرة الرابعة: تذكر المعلومات التي لها علاقة بالمربكات. من السهل تذكر ما لديك من معلومات جديدة إذا كان لديك أساس وبنية تذكرك بها.

الفكرة الخامسـة والأخيرة: هو (ثيم الآمال والأمنيات لأنفسنا)، والتي هي عزيزة علينا جميعاً. فـي كثير من الأحيان، نقصّر فـي السعي لتغيير أنفسنا لأننا اخترنا أن لا نضع آمالنا وأمنياتنـا في كلمات مخافة ألا تتحقق. لذلك لن نعلم ما الذي حدث فعلاً حتى نتبيّن بالفعل ما هي رغباتنا.

الجزء المهم الآخر وهو أننا عندما نصنع تلك الكلمات فإن أفراد الأسـرة المحبين لنا بإمكانهم مسـاعدتنا. وبإمكاننا فعل الشـيء نفسـه إذا كانت لديهم آمال يحلمون بها. ونفعل القليل لوحدنا.

هنـاك خمسـة (ثيمـات) تحـدث فـي مؤشـرات القياس الأسري:



اصـنع لوحة كبيرة فيها مقياس حـرارة مع تلك القراءات الخمسـة. اصـنعها مـن القماش. لوّنهـا وميّزها. اسـتمتع بها بتعليقها بغرفة اجتماع الأسـرة بحيث يرونها ويقيسون حالهم. أدعُ جميع أفراد الأسرة للجلوس على شكل دائرة وهم مرتاحون. ليكن معك مسجلٌ صوتيٌ بحيث تعيد عرض ما سجلته إذا دعت

الحاجة لذلك. اتفق معهم مسبقاً عن المدة الزمنية للجلسة نصف ساعة،أو ربع ساعة، أو ساعة. وفي أثناء تعلمكم، من المفيد أن تتناول الأفكار الرئيسة (ثيمات) مؤشرات للقياس بالترتيب. وكمثال، أي شخص بإمكانه الحديث عن التقدير. ثم اطلب من يرغب الحديث عن التذمر ثم عرّج على جميع الأفكار الرئيسة.

من المهم أن نتذكر أنه ليس على الجميع المشاركة فهو أمر تطوعي. ليس الجميع لديه ما يقوله عن كل (ثيم) كقياس لمؤشرات الأسرة. الروح هنا هي أن تستمع وأن تعرف متى تستجيب، وأن توضح وتضيف بدلاً من تصوّب وتؤثر وبإمكانك تطبيق ذلك على أمور أشد قسوة أيضاً.

من المهم إعطاء صوت لكل شخص يود الحديث، وكن مرناً، ولا تتعجل! فالعناق في بداية الجلسة يساعد على إبراز النوايا الحسنة. والعناق في نهاية الجلسة يعني شكراً.

في البداية، يكون من المفيد عمل جلسة القياس مرة بالأسبوع. وذلك بعد أن تتكوّن لديك خبرة وتألف عمل ذلك، وبشكل مريح، ومفيد، حاول عمل جلسة لمدة عشر دقائق كل يوم.

إن ذلك سيبقي المناخ الأسري صافياً وواضحاً. إن قراءة مؤشرات القياس للأسرة سيرفع من مستوى ثقة الأسرة بين أفرادها وتقدير الذات لديهم. وسيستمر تعلم كل شخص عن الآخر ويقترب كل واحد من الآخر بحرية. وستجد نتيجة لهذا أن المهمة الهندسية لك أضحت أكثر إبداعاً.

18 الأسر الممتدة

جميعنا سمع عن المقولة « تستطيع اختيار أصدقائك، ولكنك عالق مع أقربائك» فأبناء عمومتك وجديك وأخوالك وخالاتك وأعمامك وعماتك، وأبناء أخواتك وأبناء إخوانك، هم أناس مربوطون بك بالقرابة أو بالدم أو كليهما. وهم موجودون بطبيعة الحال ولا يمكن بأي حال من الأحوال تمني زوالهم. وهم جزء من أسرتك الممتدة.

هل تستمتع بصحبة جديك وأعمامك وعماتك،وأبنائهم، وأخوالك وخالاتك وأبنائهم، وأبناء أخواتك، وأبناء إخوانك؟ إذا كنت كذلك، فتستطيع أن تعاملهم كبشر حقيقين، وتتشارك معهم النقد، والشكوك، والألم، والحب. وكذلك هم تجاهك. وإذا كنت تتعامل مع أقربائك على أنهم أناس حقيقيون، فربما يمكنك الاستمتاع بصحبتهم. فنحن جميعاً لدينا جزء يستمتع في وقت ما.



لذا وفي كثير من الأحيان، نقابل أقرباءنا بعد تأثرنا برأي شخص ما. وكمثال إنه من الشائع أن يسمع الأطفال والديهم يقولون لبعضهم البعض:

- «إن أباك بخيل»
- أو « إن أباك مهزوز وضعيف، فهو يفعل ما تمليه عليه أمك».
- أو « لن أسمح لأمك بتربية أبنائي»
- أو «أمي تحب أحفادها».

بل إن أولياء الأمور من الممكن أن يعطوا أبناءهم ملاحظات مباشرة مثل «احفظ لسانك عندما تتواجد جدتك بمنزلنا».

مـن السـهل أن يكوّن الطفل أفـكاراً ذهنية عن أقربائـه. وذلك قبـل أن يتعرف عليهم. فالأطفال يخبرون أن أقرباءهم مثاليون، أو شياطين، أو مملون، أو أنهم نكرة. كل طفل يرى جده وجدته من خلال عيني والديه، وهذا يولد عائقاً خطيراً في رؤيتهم للآخرين على أنهم بشر.

السماء هي الوحيدة التي تعرف كم عدد الفخاخ بين الأقرباء. ففي بعض الحالات هناك حـروب افتراضـية، وفي حالات أخرى هناك ببسـاطة التجاهل. والبعضـ الآخر يحاول حل مشـكلاته عن طريق أسـلوب المجافاة تجاه أنفسـهم. أسمع بعضـهم يقول «أتمنى لو يعرف أبنائي جديهم، وأشـعر بالأسـى من أجل ذلك. لكن من المؤلم زيارتهم». أو «أمي دائماً تفسد علي تربية أبنائي، ومع ذلك أريد من أبنائي أن يتعرفوا عليها». أو « أبي يتعامل بجفاء وتجاهل مع أبنائي» أو العكس.

ربما سمعت الكثير من تلك التعليقات من قبل. أرى أن هذه التعليقات هي امتداد لمشاعر المتحدث الذاتية التي لم ينجح في علاجها. هذا الإنسان لا يعد هؤلاء الناس بشراً فحسب بل ويربك أقرباءه فـي تحديد علاقتهم معه وهذا شائع كثيراً.

الزوج والزوجة يفعلون هذا مع أهاليهم أيضـاً، عن طريق نعتهم بنعوت مثل (هؤلاء كبار السـن)، متى ما أطلقت نعوتاً على شـخص ما (العجوز أو الخادمة أو الطاعن بالسن، أو أياً كان) سـيكون من السـهل التوقف عن التفكير فيهم على أنهم أناس؛ فمثل هذه النعوت تخلق جزءاً كبيراً من الأجواء التي تجد الأسرة نفسها في مشكّلة معها. فالفجوة الفارقة بين جيل وآخر متأصـلة بين الأهل والأجداد كما هي موجودة بين الأهل وأبنائهم. وأعرّف فجوة الجيل هذه على أنها المنطقة الغريبة التي لم تملأ بعد.

من جانب آخر، إذا أصـبح الزوجان متسـاويين مع أهاليهم فـي المكانة، فسـينظر إليهم جميعـاً علـى أنهم بشـر. وأن كل فـرد بإمكانه أن يعامل علـى أنه فريد من نوعـه وله قيمة. بإمكانهم أن يحترموا خصوصـية كل واحد منهم، ويسـتمتع كل شـخص بالآخر، ويحاول كل فرد أن يغير نمط حياته التي تكون أقل إمتاعاً.

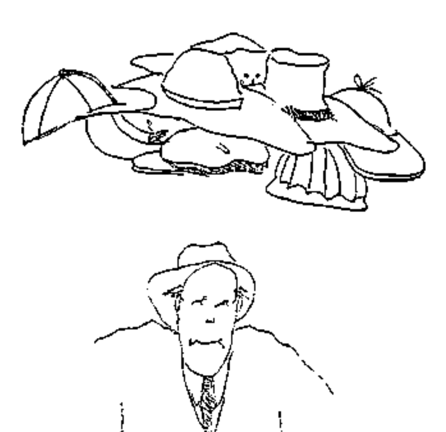
يأخذ هؤلاء الناس وجهة نظر الآخرين بدلاً من وجهة نظر الدور الذي يقومون به حالياً. فالزوج والزوجة اليوم هم الجد والجدة بعد عشـرين سـنة من الآن. فأطفال اليوم هم زوج وزوجـة المسـتقبل وأجـداد الغد، ومن خـلال كل هذا، سـتجد «جين» الزوجـة، و«جين» الأم، و«جين» الجدة. ومهما كان الدور التي تمارسه فهي «جين» الإنسان.

وبكلمـات أخرى فإن الزوج والزوجة، والوالدان، والطفل، والجد والجدة، والأحفاد كلها

أسماء لأدوار يعرفها الناس خلال حياتهم. والأدوار تصف شيئين: كيفية علاقة شخص بآخر، وكيفية القيام بهذا الدور تحديداً. «إيسي هوكينز» هي جدتي من جهة أبي، «جين سوتر» هي حفيدتها وابنة ابنها «هاري». عندما التقت «إيسي» و«جين»، هما مع من تتقبلان؟ أشخاص أم أدوار؟ الأدوار نظيفة وممتازة، والناس متحمسة وبشرية.

متى ما أدركنا ذلك، سيغدو الأمر واضحاً، ولكن العديد من الناس لم يفهموا هذا بعد. تحت مسمى تلك الأدوار هناك أشخاص، وهناك أسماء «أليس» «ماركو» «ويدسورث» يعيشون أدواراً في الحياة. الأدوار هي مثل القبعات المختلفة والأقمشة المختلفة عندما نلبسها. يعتمد لبسها على ما ستفعل في وقت معين من الزمن.

دعوني أوضح أكثر، «أليس سويتورث» عمرها ستة وأربعون عاماً. متزوجة من «جاي سويتورث»، عمره سبعة وأربعون. متزوجون منذ ستة وعشرين عاماً. لديهم ثلاثة أبناء وبنات، «مارجريت» خمس وعشرون سنة، و«بروس» ثلاث وعشرون سنة، و«آلان» سبعة عشر عاماً. «مارجريت» متزوجة من «هانس» عن ثلاثين عاماً، «بروس» متزوج من «أنيتا» عمره ثلاثة وعشرون عاماً، ولديهما طفل واحد.



عندما يكون «جاي» مع «أليس»، يسمي نفسه زوجاً لأنهما متزوجان ولديهما ممارسات زوجية. وعندما يكون حول «مارجريت» أو «بروس» أو «ألن» فهو يلبس قبعة الأب، ويفعل أشياء تتوافق مع فكرة الأبوة. وعندما يكون مع «هانس» و«أنيتا». فهو النسيب. ويفعل ما يقتضيه دور النسيب أن يفعله. وعندما يكون مع أبناء «مارجريت» فهو الجد.

الآن. افرض أن أحدهم موجود بحضور جميع هؤلاء. فهو يستطيع أن يلبس أي قبعة من تلك القبعات. ومع ذلك فإني أعرف أشخاصاً عندما يبلغون سن "جاي" فهم يلبسون قبعة واحدة وهي قبعة الجد. وقبعات مثل النسيب والأب والزوج، والذات نفسها كلها تلاشت.

أذكر أسرة قصدتني ذات مرة. "إيثل" الزوجة في الأسرة، أحضرت أمها التي كان عمرها ثلاثة وسبعين عاماً، وقد قدمت لي على أنها الجدة. نظرت إليها ومسكت يدها،

وسألتها عن اسمها. لبرهة نظرت إلي بدهشة، وأخيراً قالت "أنيتا".

إذن، قلت: "أهلاً أنيتا" في هذه اللحظة، تساقطت الدموع من عينيها. إنها المرة الأولى التي تسمع اسمها المجرد منذ عشرين عاماً. لقد رأيت "أنيتا" كإنسانة وليس كجدة فقط، وكان هذا عاملاً مهماً جداً في فتح أفق تلك الأسرة للمزيد من الأفكار الجديدة في كيفية أن يعملوا سوياً كأناس طبيعيين.

أي مسمى للدور هو مجرد كلمة وصفية. لماذا لا ندع الناس ليكونوا كما هم عليه في الحقيقة، ويفعلوا ما يريدون فعله دون اعتبار لألقابهم، سواء أكانت خالة أم عمة، ابن عم أم من الأهل؟ أولاً وقبل كل شيء هم بشر من الناس. ولا أعرف سلوكاً على مستوى الكون يترجم على أنه سلوك الأم والأب والزوج والزوجة، والخالة والخال، ولم أجد أحداً فعل ذلك. وأن نعيش دوراً فهذا يعني دعوة العصر لحياة إنسان ما. وأن نعيش كبشر من الناس فذلك مدعاة للمرونة والاستمتاع.

هناك عامل مساعد لكل هذا لأن الناس في الأسر دائماً يظنون أنهم يعرفون بعضهم بعضاً. هل فكرت بذلك. من هي الأسرة التي لا تعتقد أنها تعرف أبناءها وهم في سن الخمسة عشر أو الأربعة عشر؟ من الشخص الذي يعتقد أنه لا يعرف أباه أو أمه؟ لقد اكتشفت أن أفراد الأسرة الذين لديهم مثل هذه الأفكار هم أكثر الناس الذين لا يعرفون بعضهم بعضاً. وما يعتقدونه هو نظرتهم للدور وليس للشخص ذاته.

ولعلاج تلك الفجوة يجب على كل فرد من أفراد الأسرة أن يكون ملمّاً بكل شيء عن الطرف الآخر ويعتبرهم أناساً. وهذه العملية تتطلب التحديث المستمر من وقت لآخر.

دعونا نواجه الأمر، أن تقوم بمثل هذه الأمور مع الأشخاص الذين هم من أقاربك ودمك، سيجعلك تواجه صعوبة حيث الافتراضات المزعجة التي تعرفها. والقليل من الناس الذين يشعرون أنهم يعرفون بعضهم بعضاً في الحقيقة، ويبوحون بمشاعرهم تجاه بعضهم بعضاً.

أفراد الأسرة غالباً ما يعلقون بأدوارهم التي هم فيها، ويصبح الدور مطبوعاً على هويتهم. ولدي قناعة أن العديد من المشكلات لدى كبار السن والعديد من أفراد الأسرة، لأن كبار السن في الأسرة مربوطون بكونهم كبار سن. وينسى هؤلاء وينسى من حولهم أن قلوبهم لا تزال تنبض وأن لديهم أماني واحتياجات لأن يحبوا ويقدروا، وأن يكون لديهم هدف.

مثل الأحلام التي نسعى من أجلها، فهي الحس نحو الهدف، وهي مرشدنا خلال اليوم.



فالمـرء يبدأ حياته بـولادة جديدة نحو عالم جديـد من النمو المسـتمر حتى المـوت. وإذا زاولنـا ما نريده كبشـر، وعندما نهرم فإننا سنحصل على مزيد من التطوير باستمرار.

هناك إثبات مهم يشـير إلى أن الجسد يتبع مشـاعر قيمته عن ذاته؛ مثل حالة جلد الإنسـان وعظامـه وعضـلاته، والعديد من العلامات التي تشير إلى شعور الإنسان أكثر مـن أي عامل آخر. ومع وجود الاسـتثناءات مثـل عامـل التغذيـة والرياضـة والعلاقات الاجتماعيـة مع النـاس. بالإضـافة إلى أن الأشخاص الميالين للمرض لديهم صورة غير مكتملة ومشّوهة وغير مرغوبة عن ذواتهم.

وكما أن تلك الأدوار المقنعة غير إنسـانية، فإن طقوس الأسـرة وتقاليدها تصـبح مقلقة عندمـا ينظـر إليهـا على أنهـا ملزمة بدلاً مـن أن تكون ممتعـة. ومن الاسـتعمالات الفعالة لطقوس الأسـرة تطوير سـبل تنعكس على نمط الأسرة المعيشـي. أعرف أسرة لديها طقوس وهي أنه عندما يبلغ أحد أبنائها خمسة عشر عاماً فإنه أو إنها تحصل على ساعة يد. في سن السادسة عشر يستطيع قيادة السيارة وهكذا.

إن مثـل هـذه الطقوس تخدم كدلالات لما هو مهم في الأسـرة، رغم أنها ليسـت مكتوبة بالدم بل بالإمكان تغييرها من وقت لآخر.

هناك استعمال آخر للطقوس وهو إحداث دلالة للانتماء مثل رمز للعشيرة. والطقوس لا تلزم الجميع بالحضـور. ومن أسـوأ الأمور التي تحدث في الأسر هو إلزام الجميع بالحضور في أيام العطل لنقل في بيت الجد الأكبر مثلاً.

أعـرف بعض الأزواج الذين أفسـدوا إجازتهم لأنهـم اعتقدوا أن عليهم إمضـاء إجازة الكريسـماس (عيد ميلاد المسيح) لدى كل منأهل الزوج وأهل الزوجة. لذا فقد انشغلا بأكل العشاء مرتين لكنهما لم يكونا مستمتعين بكلتا الزيارتين.

إن مثـل هذيـن الزوجين لهما تجربـة محبطة ومريعة. فهمـا يشـعران أن لزاماً عليهما أن يقضـيا الإجـازة مع أهاليهما ليرضـوهم رغم أنهمـا في نفس الوقت يريدان أن يرضـيا نفسيهما.

هنـاك زوجان أعرفهمـا يعتقدان أن عليهما قضـاء ليلة الجمعة في بيـت الأم، وإلا فإن شـيئاً سـيئاً سـيحدث إن تخلفا، فربما قد تتعرض أمه أو جدته لأزمة قلبية فتتأثر وتعاقبهما بعـدم الحديث معهما مرة أخرى، أو تحرمهما من الميراث، إنه ثمن باهظ يتم دفعه من أجل السلام والأمان في الأسرة.

إذا قررت اختيار الأفضلية لنفسـك على حساب الأفضلية للآخرين فربما ستصطدم بـردود أفعال سـلبية. الناس بإمكانهم تجاوز هـذا حتى لو كانت مقاومتهم لك شـديدة في البداية. إن أشد ما يؤلمني من ابنتي أن تفعله هو أن تأتي لمنزلي للعشاء في الكريسماس حتى لا تجرح مشـاعري. وإن حدث هذا فسأشـعر هنا أنني فشلت فشلاً ذريعاً في مساعدتها في أن يكون لها استقلالية في ذاتها.

جزءٌ كبير من الصعوبات التي يواجهها الكبار الذين لم يتعلموا فك ارتباطهم الطفولي مع أهاليهم. وهذه العلاقة تحتاج لإعادة تشكيل. ويحتاج كلا الجيلين إلى أن يطوروا علاقة ندية مع بعضـهما البعض بعضاً، بحيث يحترم كل طرف خصوصـية الطرف الآخر واستقلاليته، وأن يلتئمـا مع بعضـهما البعض بعضـاً فيما بعد. بهذه الطريقة يصـبح الأطفال السـابقين مؤهلين ليربوا أطفالهم ويتعاملوا معهم لاحقاً.

ولَقلب المسألة، واجهت العديد من الأشخاص في سن الستة عشر عاماً طلبوا مساعدتي فـي رفع هذا الحمل عـن ظهورهم "أهلي دائماً يتآمرون علي ويملـون علي ما ينبغي فعله" ولعله أمر مستغرب لدى بعض الأسر أن يستمعوا لنصيحة أبنائهم.

توجد العديد من القيود في نظرتنا لمن يشعر بالوحدة مما يشعرنا بواجبنا في التخفيف عنه. وقد يتحول ذلك إلى نوع من أنواع الأعباء المنزلية. ويعني هذا "أنك أمي وأراك وحيدة في المنزل وليس لديك أصدقاء، ولا أجد متعة كبيرة في صحبتك بسبب أنك كثيرة الشكوى. ولكني أذهب لزيارتك والجلوس معك بصـمت وعلى مضـض. أو أتحدث معك وأقول لك ما الذي ينبغي أن تفعليه ثم أصاب بالإحباط لأنك لا تستجيبين".

كثير من الناس يفعلون ذلك وينتهي بهم المطاف إلى الشعور بالذنب والغضب. فالشخص البالـغ الراشـد لديه مطلق الحريـة في أن يقول نعم ولا بكل واقعية، وفي الوقت نفسـه لديه القدرة على الشعور بالتوازن كي يدافع عن نفسه.

وهذا يقودنا لنقطة أخرى: وهي المسـاعدة، بسـبب وجود الإعاقات والأمراض؛ فالعديد من الناس يحتاجون مسـاعدة أبنائهم. فكيف لشخصين أن يعطينا ويتلقيا مساعدة بعضها البعض بعضاً ومع ذلك يشعران بأنهم متساويان؟ أحيانا القيام بجهود المساعدة تنتهي بنوع

من الابتزاز (ما الذي يكمن وراء تلك المساعدة): «عليك أن تساعدني لأنك ابني. لا أستطيع فعل شيء. أنا ضعيفة ومسكينة» أو « أنتم أهلي وعليكم قبول مساعدتي»



مرة أخرى، يعبر هذان الشخصين عن عدم تعلمهما بعد الوقوف على قدميهما، ويتعاملان مع شؤونهما عن طريق التحكم بالآخرين بدلاً من جذبهم إليهم. أي شخص اليوم ينظر حوله للأسر بإمكانه أن يكتشف المئات من الأمثلة لأشخاص يبتز أحدهم الآخر تحت شعار العجز والمسكنة. لكن النجاح الأسري يعني التقدير والإفادة والاهتمام ومحبة الأبناء دون منفعة وراء هذه المحبة، والعكس صحيح. فإذا ما شعر الأبناء أن الكبار يقدرونهم، ويجدونهم نافعين، ويهتمون بهم ويحبونهم دون ابتزاز أو نفعية، سيشعر الأبناء تجاه أهلهم بأنهم ناجحون. ولكنَّ هناك أوقاتاً بالطبع قد يطلب الناس فيها المساعدة بحسن نية. وفي أوقات أخرى تطلب المساعدة التي يكون من وراءها ابتزاز وقد تكون أكثر بكثير.

أستطيع سماع بعضكم وأنتم تقرؤون هذا "كيف لي أن أتواصل مع ابنة زوجتي أو ابن زوجي، وحماتي وزوج أمي وأبي وأمي وابنتي وابني؟ وان الشيء الذي تشير إليه لا يمكن حصوله بيننا لأنه ليس بيننا أي متعة. إن أم زوجي لم ترد مطلقاً أن أتزوج ابنها. وأبي لم يعجبه زوجي، وأمي لم ترد أبداً أن أتزوج زوجتي. وأم زوجي كثيرة المتطلبات. وهي دائماً تطلب طلبات من زوجي من أجلها وهكذا.

المسألة لا تتحقق بين ليلة وضحاها. وليس الأمر سهلاً. ولكنه ممكن. وكل ما أستطيع أن أقوله لك أن لا أحد يتفق 100% على طريقة واحدة. قم ببعض الاكتشافات والتحقق عن هؤلاء الناس وعن نفسك بعيون مفتوحة.

هناك درجات متنوعة عن كيفية استمتاع طرف بآخر. لا أريد أن أوحي أن الجميع يستطيع أن يستمتع مع الجميع بشكل متساو. ولأن ذلك سيكون غير واقعي. ولكن وعلى أية حال فإن أغلب الأسر بإمكانها أن تلتقي مع بعضهما البعض بعضاً، وأن تتعاون مع بعضها البعض بطريقة أو بأخرى ما دام كل عضو في أعضاء الأسرة يعلم حقيقة أن الناس مكوّنون من عدة أجزاء، ولا أحد مجبرٌ على أن يحب الأجزاء غير المرغوبة؛ علماً بأن تلك الأجزاء تتغير من فترة لأخرى.

بإمكان الناس أن يحصلوا على علاقة صادقة وحقيقية مع بعضهم بعضاً، وبإمكانهم العيش بانسجام، وكما قلت من قبل، فإن المسألة بسيطة لكنها ليست سهلة. وإليك نقطة مهمة عليك أن تتذكرها. بشكل خاص تجد الأطفال يقعون في الوسط بين صراع الوالدان والجد والجدة. وبقدر مبالغ فيه.

كيف للطفل أن يقف في مواجهة جده وجدته، وهما يفرحان به في الوقت التي تصفهما الأم أنهما غير مرغوب بهما؟ فتجربة الطفل من جهته قد تبدو مختلفة: الأم قد تتكلم عن علاقتها مع أم الزوج. وبالمقابل، قد تخبر الجدة الطفل أن أباه ليس جيداً، وهنا فإن ولاء الطفل وخبرته القاصرة قد لا تتحقق من هذه المعلومات.

من السهل جداً أن تعرض على شخص ما مشكلاتك، أو تطلب من شخص آخر أن يوافقك ويجعلك تشعر بشعور الرضا عما وصلت إليه من استنتاج. إن العديد من المشكلات في الأسر الممتدة تأتي بهذه الطريقة.

مشكلات أخرى تبرز للأشخاص الذين يبدؤون أدواراً جديدة في الأسرة كمساعدين في تربية الأطفال. فالعديد من الأجداد يحبون حضانة الأطفال دون مقابل. ومع ذلك عرفت جدات وأجداد آخرين شعروا بعدم الراحة ويقولون لأطفالهم أنهم لا يرغبون بالجلوس معهم. إذا كان هذا القيد موجوداً فستكون هناك متاعب.

أحياناً لا تسمح متطلبات الحياة أو ظروف الحياة للجد والجدة بأن يوافقوا على حضانة الأطفال.

وأحياناً فإن الأطفال اليافعين الذين ليس لديهم علاقة زمالة مع والديهم قد يستغلونهم ثم يعمل الوالدان على الاقتصار على دور الجد والجدة في حياتهم، ثم يشعرون داخلياً بالامتعاض. وأحياناً نرى في الأسرة الوالدان والجد والجدة غير متوافقين مع بعضهم بعضاً، وعندما يجلس الجد والجدة مع الأطفال فهناك مؤشر لوجود صعوبات في الجو المحيط.

لا أرى بأساً في تقديم مساعدة لأعضاء الأسرة إذا ما تم تأديتها لاثنين من الناس اجتمعا ونظر كل منهما بعين الاعتبار لحاجة الإنسان الآخر. إن الطلب تحت شعار "عليك أن تفعلي هذا الشيء لأنك أمي" أو "عليك أن تتركيني أفعل هذا الشيء لأنني ابنتك" سيغير التفاوض كاملاً من صيغة الطلب إلى السيطرة. وللأسف في أغلب الاحيان يكون الأطفال هم الضحية.

وكما قلت سابقاً، عادة ما يبتز أعضاء الأسرة بعضهم بعضاً باسم الحب والعلاقة. وهذا هو سبب الكثير من الألم الموجود في العائلات.

عندما ننظر عن كثب إلى هذا الأمر، فإن أي أسرة ممتدة مكوّنة من ثلاثة أجيال، وأحياناً أربعة. وجميع تلك الأجيال متصلة بطريقة ما ومؤثرة ب بعضها البعض بعضاً.

من الصعب علي أن أفكر بأسرة دون أن أشمل الجيل الثالث من والدين وأجداد للزوج والزوجة الحاليين. وبعد كل هذا، نصبح مهندسي الأسرة الجدد بعد أن نتعلم ممن سبقنا.

أستطيع أن أتوقع الوقت الذي ستعمل فيه الأسر على جعل أبنائها زملاء لهم. ومعتمدين على أنفسهم. ومستقلين بذاتهم. بدلاً من بقائهم أطفالاً أو البقاء كوالدين لهم. بالنسبة لي فهي نقطة نهاية صناعة أفراد الأسرة: إن الأطفال يصبحون مستقلين، ويتحكمون بذاتهم، حتى يكونوا أناساً مبدعين ويكونوا أنداداً وزملاء للأشخاص الذين قدموهم لهذه الحياة.

19 دورة الحياة

من أجل مساعدتك في تطوير منظورك للحياة، ضمن مصطلحات الزراعة، نحن نغرس، ثم نبرعم، ثم ننمو، ثم ننضـج، فنتحول إلى وردة أو فاكهة ثم نعد نموذجاً جديداً للنشـاط. كل ذلك يحدث لأغلب الناس خلال ما يقارب سبعين أو ثمانين سنة. ومن أجل تبسيط الأمور سأسـمي لكم مراحلنا الخمسـة، والتـي تتمحور حول ثلاثة أجزاء فـي الحياة. هذه المراحل والأجزاء تذكرنا ببسـاطة بأننا مختلفون عن بعضـنا في أوقات مختلفة من حياتنا. والشيء الثابت هو قوة الحياة.

الجزء الأول

- المرحلة -1 مرحلة الحمل والولادة، تستغرق (9) أشهر.
- المرحلة -2 من الولادة وحتى سن البلوغ، تستغرق من (10) إلى (14) سنة.
- المرحلة -3 من سن البلوغ وحتى سن الرشد، تستغرق من (7) إلى (11) سنة.

فـي اليـوم الذي ندخل فيـه إلى جموع الناسـ. فإننا نغير علاقاتنا مـع إعطاء الاعتبار للاعتماد على غيرنا والمسؤولية. ونصبح رسمياً راشدين ومسؤولين عن كل شيء نفعله. ومن أجـل أن ننجـح، نحتاج إلى أن نحصـل أو يكون لدينا مسـبقاً التعلم الذي يجعـل ما ذكرناه ممكناً.

الجزء الثاني

- المرحلة -4 من سـن الرشـد وحتى الرجولة. هذه المرحلة تدوم من (44) سـنة وإلى (47) سنة وتقسم إلى: الصغر- منتصف العمر- والرشد المتأخر.

الجزء الثالث

- المرحلة -5 من الرشد المتأخر وحتى الموت. كذلك هذه المرحلة تقسم إلى عدة أقسام: الجديدة/المتطورة/ التي تطورت.

كل جـزء لديه مهمة نمو محددة، فالمسـؤوليات والامتيازات متصـلة بهـا. وكذلك لديها أشـكال مختلفة. وكمثال، فكر في يرقة الفراشة والفراشة ذاتها، فهما بالطاقة نفسها ولكن بشكل مختلف.



كل جـزء هو أسـاس للجـزء التـالي، وكذلك متصـل بـه. أمـا إذا انتهـى أي جزء قبـل تمامه، مثل أن يدخل الإنسـان مرحلة الرشد وهو لا يزال يشـعر أنه طفل، فالمراحل تفرط بسـبب التزامن، وهنا دورة النمو تصـبح مشـوّهة. والطاقة تخرج عن مسـارها وتتسـبب بالمتاعب. فقـد تعلمنا من الفيزياء أن الطاقة لا يمكن التخلص منها بل إنها تأخذ شـكلاً آخر. لذا، فإن الطاقة التي تسـتعمل في صـعق شـخص مـا بالإمـكان اسـتعمالها فـي احتضانه. وهذا يطرح سؤالاً مهماً: هل نستعمل طاقتنا من أجل النمو والصحة ونشر السعادة للجميع، أم من أجل المرض والقنوط والتدمير؟ إننا نسـبر الأغوار ونكتشف طرق التعلم لكي نكون منتجين وبنّائين، وهذا يعني أن ننظر بعناية لما نفعله الآن في الوقت الحاضر، وأن تكون لدينا الإرادة لنترك الطرق التي تقوّضنا وتحد منّا.

هناك بعض من أنواع التعلم عالمية وضـرورية حتى نصـبح أصحاب إنسانية كاملة. وهو التعلـم الـذي يحتاج أن يأخذ مكانه في كل مرحلة من تلك المراحل، وفي كل جزء من حياتنا في أي شكل كان، وهي لدى كل إنسان أياً كان، ومنذ بداية المرحلة الأولى أي الطفولة. كتبت قائمة بأنواع التعلم تحوي كفايات شخصية ضرورية وهي.

التفاضل: التمايز بيني وبينك.

العـلاقات: معرفة كيفية التواصل معك ومع الآخرين.

التحكم الذاتي: الاعتماد على نفسي، والافتراق والتميز عن أي شخص آخر.

تقدير الذات: أن يكون المرء رحيماً، يتقبل الآخرين، ويعطي ويستقبل الحنان والعطف.

إن تطور كل مرحلة سيحدد الشكل الجديد لأنواع التعلم والتي ستأخذ مكانها. وكمثال، لن يتعلم طفل الكفايات الشخصية عن طريق تعليمه مهارة قيادة السيارة. إلا أن مستوى الطفل في الكفايات الشخصية سيكون جيداً لو تعلم كيف يمسك الملعقة. فقيادة السيارة مقبولة أكثر لمن هم في مرحلة المراهقة.

والشكل الآتي يظهر مراحل مدى الحياة وعدد سنواتها:

الجزء 1			الجزء 2	الجزء 3
المرحلة 1	المرحلة 2	المرحلة 3	المرحلة 4	المرحلة 5
(9 شهور) الحمل والولادة	(10-14سنة) من الولادة وحتى سن البلوغ	(7-11سنة) من سن البلوغ وحتى سن الرشد	(44-47سنة) من سن الرشد وحتى الرشد المتأخر	ما بعد (47 سنة) من الرشد المتأخر وحتى الموت

إن طريقة تفكيرنا ونهج تعاملنا مع تلك المراحل تحدد حصيلتنا من حياتنا. هذا النهج الذي يظهر في الشكل الآتي مبني على نموذج الشخص المنقاد. ويوضح النموذج أننا نأتي للعالم عاجزين ونخرج منه ضعفاء.

الجزء 1	الجزء 2	الجزء 3
من الطفولة وحتى المراهقة	سن الرشد	سن الرشد المتأخر
«لا يزال صغيراً من أجل أن....»	«أنت في مكانك الصحيح»	«سنه كبير من أجل أن.....»

يتضح من الشكل أعلاه أن مصطلح القوة والانجاز. يكون لدى الراشدين في مرحلة الرشد وذو قيمة إيجابية. وفي مرحلة ما قبلها كان صغيراً جداً. وما بعدها كان كبيراً جداً. وهذا يترك لنا مرحلتين من مراحل حياتنا دون جدوى. وهو أمر غير مقبول فهي مراحل محرومة ومتروكة تماماً.

مع هذه الصورة، من السهل أن نرى كيف أن المراهقين يصابون بالإحباط، وكبار السن يصابون بالاشمئزاز تجاه كثير من الناس. لأن خيط الحياة معطل في محطتين رئيستين: في البداية وفي النهاية. والمكان المقبول هنا هو في الوسط. فالقوة ممنوحة فقط للراشدين. وذلك مرفوض من قبل الشباب والرجال.

أن تمضي الثمانية عشر عاماً من عمرك إلى الواحد والعشرين عاماً في تعلم « لا تزال صغيراً على....» ستجعل ليلة عيد ميلادك الواحد والعشرين ليلة طويلة جداً. حيث من بين

أشـياء أخرى، علينا أن نتعلـم كيف نتمتع بتقدير عالٍ للذات، وأن نتعلم كيف نسـتعمل القوة والسـلطة بطريقة بنّاءة، وكيف نختار القرارات الصـائبة من أجل أن نتعامل مع ما يواجهنا في هذه المرحلة الجديدة. كل ذلك كثير جداً على ليلة وضحاها.

طبعاً، لن نتعلم كل ذلك في ليلة واحدة. فنحن نستيقظ من نومنا ونحن كما نحن، وكما كنـا عندما خلدنا للنوم. فإن العديد من المهـارات والمواقف التي نحتاج أن نجتاز بها مرحلة البلوغ بنجاح نحتاج أن نتعلمها وأن نصارع من أجلها.

لعـل من أعظم الأسـباب التي نحتـاج فيها إلى اكتشـاف طرق لمسـاعدة المراهقين في الشـعور بالقيمـة والقـدرة والفعالية هـي أن نشـجعهم ونعطيهم البصـيرة وتقديـر الذات الصحيح، والأدوات الأخرى الضرورية لمواجهة مرحلة الرشد. وللأسف، العديد من الأطفال ولـدوا لوالدين لم يتعلموا بعد ما ينبغـي تعليمه لأبنائهم. في النهاية، الكبار يعلمون أبناءهم فقـط ما يعرفونه. فيسـتمرون بتمرير الأسـاليب والمواقف القديمـة. فيتعلمون ما هو معلوم بالفطرة بدلاً مما هو متعلم بالاكتساب.

وبحلـول هـذا الوقت يكون الوالدان قـد بَلغَا آخر مرحلـة الكهولة. وعليهـم الآن الانتباه لحالتهم الوشـيكة على الانتهاء، وسـيكونون الآن «سنه كبير من أجل أن......». ونجد أنَّ هذا يتزامـن مع سـن اليأس والتقاعـد، واحتمال كبير أن يـؤدي إلى الاكتئاب. وأحياناً يسـتحوذ الخوف عليهم ويتمكن منهم، ويغرق العديد من كبار السن بالأمراض الجسدية والاجتماعية والذهنية.

ومن المثير للاهتمام، أن المراهقين يستجيبون بطريقة متلائمة مع الحالة الجديدة. وهم أكثر ميلاً من الكبار في الانخراط في العنف والتعدي، لكن طاقتهم الفياضة ليس لها مكان صحي للتعبير عن نفسها وإن تقديرهم لذاتهم منخفض.

أغلبُ الممارسـين الحاليين من أطباء وتربويين، وأخصـائي علـم الاجتماع وعلم النفس، يبنون على نموذج الشخص المنقاد ويصنفونه بالعمر بدلاً من حالته الشخصية. وهذا يحتاج إلى إعادة تقييم بحيث كل شخص في كل مرحلة يستطيع أن يكون بكامل الإنسانية.

الشكل أدناه يصف نموذجاً مختلفاً تماماً ونموذجاً ملؤه الأمل لحصيلة جيدة. والمراحل والأجزاء للحياة هي نفسها لكن النهج مختلف.

الجزء 3	الجزء 2	الجزء 1
درجة أولى	درجة أولى	درجة أولى
الإنسانية الكاملة	الإنسانية الكاملة	الإنسانية الكاملة

في هذا النموذج للإنسانية الكاملة، كل شخص في المكان المناسب في كل مرحلة. فنحن لا زلنا نأتي لهذا العالم عاجزين، ومع ذلك ننطلق بشكل رائع لنقطة أعلى في تطورنا. وتجد في هذا النموذج العلاقات قائمة ليس على القوة والسلطة لكنها قائمة على قيمة الذات الصحيحة، وجودة التقدير والحب، والسلوك الذي يعكس المسؤولية الاجتماعية والشخصية.

في هذا النموذج نحن نمضي نهجنا في الحياة مع اعتبار أن كل مرحلة هي درجة أولى. كل مرحلة يتجلى منها أعجوبة وتعبر عن سحر النمو. كل مرحلة يتعامل معها على أنها مرحلة يتم الاستمتاع بها والتعلم منها، ونعطي فيها، ونأخذ منها، وهي شاملة بذاتها. ويجب أن نتذكر أن الناس لديهم عجلة متحركة فنحن نعاملهم بناء على هذا.



في الوقت الذي نصل فيه لعمر الكهولة، تتكوّن لدينا كثيرٌ من الخبرات بحيث تكون السنوات المقبلة هي كذلك حقبة مستمرة مليئة بالتطور والفرص الجديدة. ويكون عظيماً في الوقت الذي تغيب فيه شمس حياتنا نستطيع أن نعلنها صراحة أننا نعيش كل جزء من حياتنا بملئه وعمقه، ونعيشه بواسع فهمنا وبتقديرنا لذاتنا ما دمنا مستمرين في هذه الحياة.

إن التحديات الحديثة تتطلب تمكين أنفسنا من أجل أن نكون قدوة وقادة لهذه العملية برمتها من أجل أنفسنا ومن أجل الآخرين، وفي كل مرحلة من مراحل حياتنا.

20 سن المراهقة

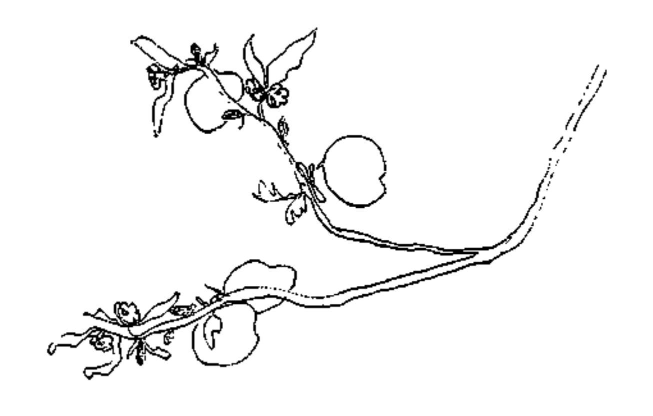
إن وظيفــة مرحلة المراهقة ضــخمة جداً. فهي تتحرك من قبــل الطاقة التي أطلقت منذ ســن البلوغ، وتظهر الضــرورة النفســية في التحول نحو الاســتقلالية والتوقعات الاجتماعية بالنجــاح، ولذلك تجد أن المراهق عليه ضــغط كبير من أجل إيجــاد طريقه الجديد فــي هذه الحياة. ضــع ذلك جنبــاً إلى جنب مع حقيقة أنه لا توجد هنــاك خارطــة طريق ليتبعها، وهو يملك تلك التساؤلات والقلق الذي ينتجها.

نحتــاج أن نميــز تلك الحالــة. إنها خادعة لكل مــن المراهق وأولياء الأمــور أو الوالدين. فالمراهق يحتاج إلى إيجاد الســياق والبيئة التي تســتطيع احتواء مثل هذا النمو، إنها الرعاية الشــبيهة لمــا فعلنا مع بيوتنــا لجعلها آمنة عندمــا كان أطفالنا يحبون. ونحتــاج أن نقوم بها ولكن بطريقة تحافظ على كرامة المراهقين، وتطور قيمتهم عن ذاتهم، وتزودهم بإرشــادات مفيدة، كل ذلك يساعدهم على أن يصبحوا ناضجين اجتماعياً.

إن الســياق النفســي للمراهقــين يحتــاج أن تكون فيه القــدرة لاحتواء: المــزاج المتقلب، والأفكار غير العاقلة، والســلوك الأهوج أحياناً، والمصــطلحات الجديدة، والأداء الغريب. كل واحدة منها أو جميعها تظهر عن طريق لعب المراهق بطاقاته، وتحكمه بنفسه، واعتماده على غيره، واستقلاليته كذلك.

ومن أجل النجاح في تجاوز مغامرات المراهق، قد يحتاج كل من الأهل والمراهق إلى صور إيجابيــة. فالمراهقون يحققون إنجازات عظيمة تتطلب مخاطرة كبيرة. وما يقدمه الأهل قد يكون من بينها. اصــنع ملفاً وضع فيه صوراً وقصصاً عن المراهقين الذين استعملوا طاقتهم لأهــداف رائعــة: مثل عمل تجاري فــي المنــزل، أو تنظيم زيارات لكبار الســن، أو التغلب على العوائق لتحصيل أهداف ما.

كل ذلك سيســاعد فــي تلاشــي الخوف. فاحشــد جهود أبنائك وبناتك المراهقين لإيجاد مثل هذه القصص. واحتفل بالمخاطر التي تجاوزوها.



سمعت عن أهالي اشتكوا من أبنائهم المراهقين، «إنهم لا يجلسون دائماً، ويريدون فعل شيء ما» وكان هذا هو اسم الدورة. الأسر الحكماء يتقبلون مثل هذا القلق ويبحثون عن طرق ناجعة للحياة مع تلك العواصف المؤقتة. فهم يصممون سياقاً جديداً ويرعون تلك البذور حتى تنمو وتصبح أزهاراً. والنتيجة هي تلك الثمار الصالحة.

إن تجاوز مرحلة المراهقة ليس بالأمر السهل أو السريع. ويحتاج كل من المراهق والأهل إلى تحسين صبرهم. والاستمرار بالحديث والمحبة، من أجل الاستمرار. وقد يحدث في تلك الفترة التغيير الهائل، والجميع يصبح جديداً للطرف الآخر، ويحتاجون أن يتعرفوا على بعضهم بعضاً مرة أخرى. وإن طريق الوصول إلى ذلك هو الحب بدلاً من الخوف، وهو الذي يصنع الفرق بين النجاح والفشل.

غالباً ما أقول للأهل، «إذا لم يكن ما يفعله المراهق خرقاً للقانون، أو خرقاً للأخلاق، أو مبالغاً فيه، أعطها مباركتك». لأننا نساعد الناس بشكل أفضل إذا دعمنا ما يقومون به بقولنا نعم لما هو مناسب وقولنا لا للأشياء التي تتطلب ذلك.

كل إنسان بالغ يقر تجاوز مرحلة المراهقة، فالبعض تجاوزها مع بعض الندوب، والبعض الآخر مع بعض الجروح التي لا تزال مفتوحة، وكلها مركبة مع بعضها البعض بعضاً. إن الفرق بين الندوب والنسيج المركب يمكن شرحه كالآتي: النسيج المركب يأتي من استعمال شخص ما للحكم المتراكمة من خلال تعلم كيفية التعامل مع الإحباط والصراعات، وأن يكون مسؤولاً في مواجهة حقائق الحياة المختلفة. أما الندوب فتأتي كنتيجة لانكسار النفس والروح. والجروح المفتوحة تظهر أن لا شفاء لها حتى لو نما عليها الجلد السميك. وهذا يفضي إلى حالات اضطرابات نفسية واجتماعية.

إنه النهج الموحد للأهل وتكوين مجموعات تختص بالدعم، والعصف الذهني، وممارسة التواصل المنسجم. من الممكن أن يكون مفيداً للأسر التي يكون الوالدان فيها بعيدين خلال اليوم ويحتاجان إلى البحث عن آخرين وموارد أخرى في المجتمع للحصول على الدعم.

يواجه الأسر غالباً تلك الفترة بالأفكار السلبية المأخوذة من ذكرياتهم عندما كانوا مراهقين وكذلك قد تكون مأخوذة من قصص الرعب للمراهقين من استعمالهم للكحول والمخدرات، والجنس، والعنف. ومشكلات الجنس والعنف تبدو المنوعة. لكننا نحتاج أن نتذكر بأن التشابهات بين المراهقين والكبار أكثر من الاختلافات. إذا قرصت رجلاً بقوة فسوف يتألم مثلما يتألم المراهق .

إن التجارب التي تأتي مع الجنس تدل على الجوع المتعلق باللمس، والحاجة للاحتضان والعناق الحار. وكثير من عنف المراهقين يأتي من رغبة المراهق المحبطة بعدم الظهور ضعيفاً أو محتاجاً، وكذلك هو الحال مع الكبار.

إن المدمنين المراهقين يمثلون نسبة متنامية من مجموع الشباب المراهق. إن هذه السلوكيات مثيرة جداً لدرجة الشعور أن كثيراً من الأشخاص متورطون بهذه القضايا أكثر مما يحكيه الواقع. ومما تشير إليه النسب والإحصائيات، فالعديد من الأسر لديها قلق على أبنائها الصغار. وأن الأسر التي تتجاهل الإشارات المحتملة لإدمان الكحول والمخدرات لأبنائها يساعدوهم على استمرار المشكلة بالطريقة نفسها التي يتبعها أصحاب المشكلة بتجاهلهم لوضعهم الذي هم فيه.

هناك مساعدات ممتازة موجودة على شكل برامج في جميع أنحاء العالم، والمسماة المدمن المجهول، إنهم مدمنون من صغار الشباب على شكل مجموعات مذيلة أرقامهم في دليل الهاتف بمسمى المدمن المجهول. بالإضافة إلى أن العديد من المجتمعات لديها الخط الساخن للتعامل مع المكالمات التي تختص بالضغوط الأسرية والصحة الجنسية والاعتداء الجنسي والعنف الأسري ومنع الانتحار، وأزمات أخرى. وإذا لم تجد أرقام الهواتف في دليلكم أو من دليل المنطقة، فبإمكان مؤسسات الصحة النفسية مساعدتكم للوصول لها.

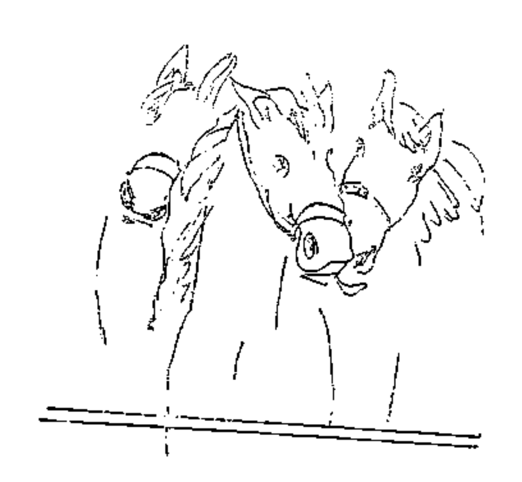
إن التعامل مع المشكلات الحرجة والمشكلات البسيطة تأخذ صورة إيجابية. ففي اللحظة التي نرى بها طريقة للخروج من تلك الحالات نكون قد قطعنا نصف الطريق. وينطبق الشيء نفسه على المشاعر العامة المتعلقة بالقلق عند المراهقين. انظر حولك لترى نتائج رائعة عملت للمراهقين. وأحد المستفيدين من تلك الجهود قد يكون ابنك. هل توفر لديك الوقت لإخبار ابنك بأنك معجب بأعماله؟ إذا كانت الإجابة لا، افعل ذلك الآن! افعل ذلك في كل مرة ترى فيها عملاً إيجابياً. وافعل ذلك عندما ترى ابنك المراهق يظهر وعياً ملفتاً في حالة ما، أو يوفق في اختيار إيجابي وهو يحاول حل مسألة ما.

عندما يتخذ الكبار والأسر موقفاً متوازناً من كل ما هو جميل وممتع، وأحياناً رحلة

مخيفة، فإنهم يزيدون من رصيد أنهم مرشدون ناجحون لأبنائهم المراهقين. نحن كآباء وأبناء مختلفون تماماً عن أي مرحلة من مراحل التطور، لذا فكل من الأسر والمراهقين تكون بدايتهم مظلمة.

كما ذكرنا سابقاً، أن التغيير الكبير في سن البلوغ هو استيقاظ تلك الطاقة غير المعروفة لمن حول المراهق. وهذه الطاقة مخيفة وتتطلب أن نجعلها آمنة، وملائمة، ومكتملة الطرق للتعبير عن نفسها. والرياضة والتمارين والتحفيز الذهني والجسدي هي وسائل فعالة وناجعة للتعبير بها. إن البرامج المنظمة والعمل لتحقيق أهداف هي طرق إضافية أيضاً.

يكون المراهقون مثاليون وسيعملون بجد من أجل تحقيق أهدافهم. لذلك يجب مساعدتهم في خلق السياق المناسب الذي يجعل كل ذلك ممكناً. وبرامج مثل الرحلات البعيدة عن المدن، مثال يساعد على معالجة أصعب الأجزاء لدى المراهقين. لأن هذه البرامج والرحلات البرية تخلق فرصاً لمواجهة مخاوف المراهقين، وتنمي شجاعتهم وتعرفهم ما معنى العمل بروح الفريق.



إن مثل تلك البرامج مصممة لمساعدة المراهقين الذين لديهم أوقات صعبة في حياتهم، وكذلك هناك برامج مشابهة للكبار والتي من الممكن أن يستفيدوا منها.

إن مواجهة التحديات المتعلقة بنجاح تروض طاقة المراهق وتوجيهها هو أحد الأهداف المراد تحقيقها لدى المراهقين. إن الصورة للسباق الحماسي للخيل عندما تراهم مرابضين في أكشاكهم يتقدون عصبية وهم مجبرون على انتظار صفارة الانطلاق هو قياس موازٍ للمراهق. فهم مفعمون بالحيوية ويريدون الفوز بالسباق.

أعتقد أن الكبار ودون قصد، يساهمون في تصعيب الأمور على المراهقين بعدم دعم النشاطات الهادفة لهم. إن المراهقين ليسوا وحوشاً إنهم مجرد أناس يريدون شق طريقهم بين عالم الكبار الذين هم أنفسهم ليسوا واثقين بأنفسهم بدرجة كافية.

أعتقد أن طاقة المراهقين هي أكثر ما يخيف الكبار. ومن أجل التعامل مع هذه المخاوف فإن الكبار يكثرون على المراهقين باستخدام كلمات مثل "لا تفعل" وأشكال أخرى من التحكم والسيطرة. وعكس ذلك هو المطلوب. فالمراهقون يحتاجون إلى التشجيع لإيجاد قنوات كافية لتوجيه طاقتهم نحو أماكن مناسبة. وكذلك يحتاجون إلى حدود واضحة. ويحتاجون إلى الحب والقبول.

إن المهارة الأكثر أهمية في التعلم هي قبول قيم الشخص المقابل وفي الوقت نفسه مساعدته في تقويم سلوكه.

وكمثال، بدلاً من رمي عبارات الاتهام المبطنة مثل «تذكري الآن أنك فتاة ذات سلوك حسن» تقال لفتاة تخرج في موعد غرامي، فإن الأهل بإمكانهم أن يعلموها كيفية معرفة أولوياتها مقدماً قبل وقوع أي حدث. إن الفتاة الصغيرة التي تحاذر تصرفاتها بإمكانها أن ترد ضغوط المقابل بقولها «شكراً لطلبك مني هذا، ولكن ما طلبته في هذه المرحلة لا يوافقني، لذا فالإجابة هي كلا».

إنني عندما اجتمع مع أسرة مراهق اجتماعاً خاصاً وأواجههم، أجدُ أن أنجح طريقة للمساعدة أن تؤسس علاقة إيجابية معهم مبنية على الرعاية والإنسانية.

إن مما لا فائدة منه محاولة التغيير عن طريق السيطرة أو التهديد. في الوقت الذي نرى فيه كل شخص ممكن اعتبار أن له قيمة، فالتغيير يكون محتماً. وأفضل أن ينظر الأسر إلى أنفسهم في أن يصبحوا معمل المصادر لأبنائهم.

إن المراهقين ليسوا أغبياء أو فاسدين. إنهم يظهرون بهذا الشكل في أعين البعض: وخاصة إذا فقدوا القدرة على التواصل أو عندما يواجهوا نفوراً أو يتلقون تهديداً، أو إذا كانت لديهم توقعات عالية المستوى. ومن أجل وضع حجر الأساس للتغيير أقترح مراعاة الحاجات الآتية:

1 - حاجة الوالدين لأن يخبروا أبناءهم عن مخاوفهم بحيث يسمعون ما يفكرون فيه.

2 - حاجة المراهقين إلى أن يتكلموا عما يحصل لهم ويصدقوا في هذا. يحتاجون إلى أن يكون لديهم القدرة على أن يتكلموا عن مخاوفهم ويسمع لهم دون انتقاد أو سخرية.

3 - حاجة الوالدين إلى أن يظهروا أنهم ينصتون وأنهم يفهمون ما أنصتوا إليه. والفهم لا يعني الأعذار. إنه يعطيهم فقط أساساً واضحاً لمعرفة إلى أين يتجهون بعد ذلك.

4 - حاجة المراهقين إلى أن يكونوا واضحين وأنهم يريدون من والديهم أن ينصتوا

إليهم، وأن لا يعطوا النصائح حتى يعطوا الإذن في ذلك.

5 - حاجة الوالدين إلى معرفة أن أبناءهم المراهقين قد يتصرفون بناء على نصيحتهم التي نصحوهم بها.

والآن، من الممكن أن يجرى حوارٌ ذو معنى بين الأفراد الذين يشعرون أنهم متساوون في القيمة، وبإمكانهم أن يطوروا سلوكاً بنّاءً. وكنتيجة لذلك ستقوى العلاقة بين الطرفين.

إن كثيراً من البالغين لا يملكون مهارة الانسجام مع غيرهم، لذا تجدهم إذا أرادوا أن يحققوا محاولة الانسجام مع غيرهم يبدون وكأنهم يحاولون السيطرة (انظر فصل 2 في تقدير الذات). لم أرَ والدين يخسران رصيدهما في عيون أبنائهم المراهقين وهما يعترفان لهم بكل صدق بما لا يعرفانه، أو عندما يقارنوا بوجود مشاعر سلبية مؤلمة لدى أبنائهم مثل "كنت خائفة أيضاً مثلك ..." أو " أعرف كيف يكون شعور الإنسان عندما يكذب ... ".

من خلال عمل المئات من عمليات الإصلاح بين الأسر وأبنائهم المراهقين، تعلمت أن معظم الأسر لم يكملوا مرحلة المراهقة الخاصة بهم بعد. فهم لا يشعرون أنهم قادة حكماء. الصفة التي يفترض أن يتصفوا بها. وتحت هذه الظروف فمن الصعب عليهم تعليم أبنائهم المراهقين الشيء الذي لم تعلموه هم أنفسهم. وأنا أتعاطف معهم. فكثير من الكبار حاولوا التعامل مع هذا الأمر بالتزييف. من خلال التصرف وكأنهم يعرفون في الوقت الذي هم فيه لا يعرفون شيئاً إطلاقاً. ويقدمون النصيحة المريضة والمكشوفة. فالمراهقون يعلمون ما الذي يجري حولهم.

إني أشجع الوالدين على أن يأخذوا بالحسبان حدودهم القاصرة، ويتحولا إلى الشفافية والصدق، وبالتالي تزداد قيمة الذات لديهما. ويكوّنا هم مع أبنائهم فريقاً ويعلمون سوياً لمصلحتهم معاً.

أحد الحوادث التي أذكرها عن مراهق كان لا يذهب إلى المدرسة. واستعمل والديه معه الترغيب والترهيب لكن دون جدوى. وعلمت كذلك بأن كلا الوالدين لم يكملا تعليمهما، ونذرا أن يكمل ابنهما ما لم يكملاه. وأرادا أن يمطياه ما فقداه. فكان تصرفهما نابعاً من الحب، ولكن وبسبب الطريقة التي اتبعاها فقد ظن ابنهما أنهما يحاولان السيطرة عليه.

عندما فُتحتْ الطريق لنمو الثقة بين الطرفين مرة أخرى بحيث تمكن الطرفان من سماع أحدهما للآخر. اتضح أن الجميع متفق على الهدف نفسه. وعندما فهم المراهق سبب مخاوف والديه، الابن هنا وثق بوالديه وأبدى استعداده لتوجيه طاقته بالعودة للمدرسة مرة

أخرى لأنه رغب بذلك وليس لأنه شعر أنه مرغم على ذلك.

المشكلة في هذا السيناريو ليس هدف التعليم، ولكنه توجّه (أنا أربح وأنت تخسر) السائد. وهذا كامن في رسائل القوة وهي "سأقول لك ما يجب عليك فعله وسوف تفعله" أو "إنه من مصلحتك، يجب عليك فعله" وهكذا. وتستطيع التنبؤ بجواب المراهق "لن أفعل ذلك" أو "لا آبه بالمدرسة". العديد من الآباء والأمهات وأبنائهم يقعون في تلك الورطة. وأطلق على ذلك (موقف يجب أن يواجهه رغم أنفه). الكلمات كانت عن المدرسة وأهميتها لكن لو دققنا بمستوى (ميتا) للرسائل لوجدنا الموضوع عن السلطة والقوة "من الذي له الحق أن يقول لكم ما هو الواجب فعله". الأسر أرادوا أن يقدموا المساعدة لكنهم أعطوا انطباعاً وكأنهم مقدمون (انظر فصل(6) التواصل).

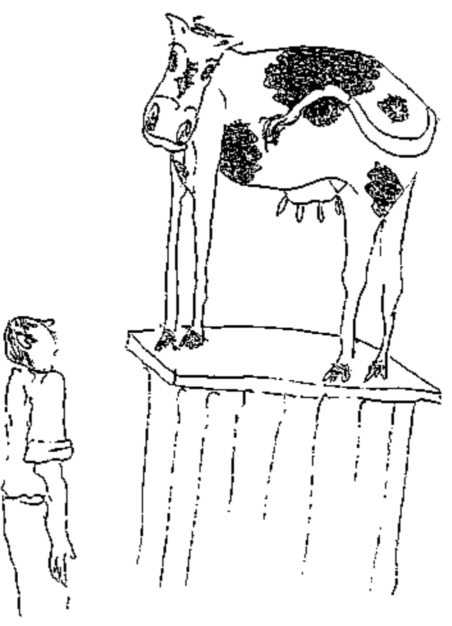
وجدت أن هذا الموقف بشكل خاص هو أكبر أنواع المشكلات بين الأهل والمراهقين. في الواقع، عندما يحدث الصراع في تحديد من هو المتحكم بين أي طرفين فإن المشكلات تبدأ بالتشكل بغض النظر عن السن والرتبة والجنس. وهي تظهر نفسها عن طريق مواقف التواصل داخل الأسرة التي ذكرنها سابقاً: اللوام والمسترضي والعقلاني المتطرف والمشتت/ اللامبالي.

هذا يعبر عن اتجاه (أنا أربح وأنت تخسر) ويشتد الصراع بهذه الطريقة. والشيء الذي يُعنون بالخط العريض هنا لأي صراع على القوة هو (من الذي سوف يفوز)، وغالباً فإن الناس يفترضون أن الفائز هو واحد فقط. وأعتقد في النهاية أن كلا الطرفين يخسران وهي مأساة محزنة: فالعلاقة بينهما تعاني، وتقديرهما للذات يتهاوى.

الوالدان والمراهق يحتاجان بعضهما البعض بعضاً، ويستطيعان استعمال اتجاه (أنت تربح وأنا أربح)، وكمثال، فإن الابن الأصغر يقول "إنه مجرد يوم الأربعاء. وأنا ليس لدي مال. أحتاج للمزيد". الوالدان يقولان "هذا حصل سابقاً لي كذلك. ولم أكن مرتاحاً أبداً. لكنني لم أحصل على المال حتى حلول وقته في يوم الدفع. لكن دعنا نرى كيف نصل لما تريد، ولعلنا نعرف كيف نرتب الميزانية لك بطريقة أفضل"

في الموقف الأول (السيطرة)، الوالدان يحاول تعليم ابنهما بالعقاب. في الموقف الثاني (أنت تربح وأنا أربح) الولدان يعلمان ابنهما التفاوض والإبداع. ويعززان الاهتمام. وأن المال لم يكن هو الحل لكلا الطرفين.

أن للمراهقين الحق في تصور والديهما على أنهما قادة خلال مراحل نموهم، والشفافية والصدق مهمة جداً في هذه المراحل. بل إنها تعد القاعدة الوحيدة لمبدأ الثقة. فالمراهقون



لن يكونوا صادقين مع والدين لم يكونا صادقين معهـم. فـي هذه الحالـة، وهنا يمتـد المراهق بمشاعر الصدق أكثر من أي شيء.

الجزء الأكبر فـي حياة المراهق هو تعرفه على الحياة حوله: ما هي وكيف تسـير؟ ويغدو المراهقين فلاسفة يسـالون عن أي شيء تحت الشـمس. وهـذا جيـد. إذ ينتفـع البالغون من التدقيق الذي يمارسـه المراهقـون على ما هو مقدس لدينا ويتوقون لفعل أشياء عديدة.

يحتاج الكبار لدعم عملية الاكتشـاف هذه حتى يحصـل الجميع على أقصـى أنواع المتعة من المخرجـات، وبأقل أنـواع المخاطر المقلقة. إن الأسـر التي لديها أبناء في مرحلة المراهقة بإمكانها تجديـد وانعاش حياتها إن هي رغبت بذلك. كثير من البالغين سئموا آمالهم واستنتاجاتهم.

إن تنقيـب المراهقـين وأسـئلتهم لأهاليهـم تعطي الأهل فرصـة لأن يراجعـوا ويجددوا مـا لديهـم. ويحتاج الكبار إلى أن يكونوا واضـحين بشـأن حدودهم، وما فـي أعماقهم وأن يتصـرفون وفقاً لهـا. وكل فرد يحتاج أن يعرف أين يقف هو مـن الآخر. وكل واحد منا لديه حدوده.

مثال، إذا كنت الأب أو الأم، واكتشـفت من واقعك أنك تستطيع أن تعطي سيارتك لابنك المراهق يوماً في الأسبوع حتى يستعملها، جيد، تمسك بهذا. إذا سلمت سيارتك تحت قاعدة متأرجحة «تسـتطيع الحصـول عليهـا أحياناً» أو تحت قاعدة عقابية «أنـت لم تفعل ما طلبته منـك، لذلك سـأحرمك من قيادة السـيارة»، فأنت غالباً سـتدخل في متاعب. كن صـادقاً وواقعياً فيما يخص حدودك.

هنـاك هدف واحد يسـتطيع الكبار الحصـول من خلالـه على احـترام المراهقين، وهو الحفـاظ علـى ما اتفقوا عليه. لا تُعطِ وعداً ما لم تكن تعني ما تقول. وإذا ضـحيت بحدودك من أجل كسـب حب ابنك لك، فستصـبح فرص فقـدان ثقة ابنك بك عاليـة، ونتيجة لذلك ستستاء أنت منه وهنا سيخسر الكل.

هـل لاحظت أن الأسـر وأبناءهـم المراهقين نادراً ما يسـتمتعون بالنشـاطات نفسـها؟ المراهقـون يريدون الانطـلاق لاتجاهات مختلفة، وغالباً ما يفعلون ذلـك مع أقرانهم. وهذا طبيعـي. وهـذا لا يعني أن المراهق قد ترك أو رفض أهلـه. فالأقران عادة يكون لهم دور قوي في هذه المرحلة.

إن الأسـر يحتاجون أن يكتشـفوا طرق صـحيحة للتعرف على أقران المراهق. ويحتاجون إلى فهـم أن المراهقين قد أخذوا يتنصـلون من اعتمادهم عليهم، ويتجهون نحو الاسـتعداد لمرحلة الرشد.

وبالمقابل فعلى الوالدين أن يتوقفا عن كونهما عوامل مسيطرة على حياة الأبناء. ويحتاج الوالـدان أن يكونا مرشـدين نافعين لهم. وبهـذه الروح فإن الوالديـن والمراهقين بإمكانهما التمتع بإنسانيتهما واحترامهما المتبادل لبعضهما بعضاً.

تذكر إنه إذا كان المرء مراهقاً، فإنه يشـعر أحياناً أن عمره أربعين سـنة، وأحياناً أخرى يشـعر أن عمره خمس سـنوات. وهذا بالطبع طبيعي. وعندما ينتقد الكبار المراهقين بعبارة «تصرف بحسب عمرك»، فهم ينسون الارتباك الذي يمر به المراهق.

عندمـا يعـرف المراهقون بأنهم محبوبون ومقـدرون ومقبولون، ومقبولين دون شـروط، فبإمكانهم أن يقبلوا مسـؤولية أن يكونوا كباراً بشـكل أسهل. وهم يحتاجون بيأس شديد إلى اهتمام الكبار بهم، ويحتاجون من يخطط لهم هذه الرحلة ويكون معهم.

بدلاً من محاصرة المراهقين بكثرة القيود والتحذيرات، ركز على بناء علاقة معهم مبنية على الصـدق والمرح والإرشـاد الواقعي. وأكثر من أي شـيء آخر فالمراهقـون يحتاجون إلى علاقة مرهفة ومرنة مع بالغين موثوق بهم. إذا كان لديهم ذلك، فبإمكانهم احتواء العواصف التي تأتي من وقت لآخر، في هذه المرحلة الحساسة والمضطربة والمخيفة. في نهاية الطريق سـتكون لدينا جوهرة رائعة: نضـوج شخص جديد. وستحصل على علاقة مباركة بين ابنك المراهق وبين كبار آخرين. فالمراهقون قد يحتاجون أن يسمح لهم بفعل هذا (لكي لا يشعروا بعدم الولاء).

أعط كل ما تستطيع من نفسك، إذا وجدت من ابنك آذاناً صاغية. وهو ما ستحصل عليه إذا حصـلت على ثقته. عندما لا تحصـل على مثل هذا الانتباه. لا تطلبه. فلن ينفع ذلك على أية حال وستصـنع مزيداً من الجدران إن أنت أصـررت. انتظر حتى تصـفو الأجواء. لعلك تذكر كم يقل حماسـك للمراهق الذي يلح على مطالبه أمامك بدلاً من مسـاعدتك لمعرفة ما يريد.

وفوق كل ذلك، فإن المراهقين يتضورون ليحصلوا على استقلالهم وهويتهم الخاصة. وهم يتحملون العديد من البدايات الخاطئة، و الطرق غير الصحيحة، وكثير من العواصف الهرمونية. إن كل ذلك خطوات طبيعية للتطور. ويمر المراهقون بالعواصف الهرمونية وبتجارب ذات مشاعر متوترة. ومن المهم جداً أن يأخذ الوالدان تلك المشاعر القوية بالحسبان وألا يهملاها مثل قولهم «إنها مجرد مشاعر أطفال» أو نعم، نعم، كلنا مررنا بهذا. مثل قول يا «سايمون» أصلح مما أنت فيه وارجع لما كنت عليه».

سمعت مرة من المرات نحاتاً مشهوراً يقول أنه ينظر إلى الصخر، وأنه ينتظره ليعطيه أفكاراً بدل من أن يحاول دفع الفكرة إليه لتأتي، إن تربية الأبناء هي شبيهة بذلك.

أريد الآن أن أتحول إلى منظر المراهق وما يراه. « ما أريده بشدة، هو أن أشعر أنني محبوب ومقدر، ومهما ارتكبت من حماقات، فأنا أحتاج إلى شخص يؤمن بي لأنني لا أؤمن بنفسي، وفي الحقيقة، أنا أشعر غالباً بالفظاعة من نفسي. وأشعر أنني لست قوياً بما فيه الكفاية، أو فطناً أو وسيماً. وأشعر أن لا أحد يهتم بي. وأحياناً أشعر أنني أعرف كل شيء وأنني أستطيع أن أقف أمام العالم. وأحياناً أشعر بالانفعال من كل شيء.

«أحتاج إلى شخص يسمعني دون انتقاد ويساعدني لأتوازن». وعندما أهزم، أو أخسر صديقاً أو حتى لعبة، أشعر أن العالم حولي ينهار. وأنني بحاجة إلى يد حانية ترأف بي، وأحتاج إلى مكان يكون أبي فيه بحيث لا أحد يستهزأ بي. وبالمقابل، أحتاج إلى شخص يكون معي. ويقول لي بوضوح (توقف) لكن رجاء لا تعطني محاضرات وتذكرني بأخطائي؛ لأنني أعرفها وأشعر بالذنب تجاهها.

«وفوق كل ذلك، أحتاجك أن تكون صادقاً معي عن نفسي وعن نفسك. فعندها أستطيع الوثوق بك. أريدك أن تعرف أنني أحبك. لكن لا تشعر بالأذى إذا أحببت غيرك. فإن ذلك لن يأخذني منك. وأرجوك استمر في حبك لي.»

عندما نحب أشخاصاً، نحاول أن نجعلهم مثاليين في أعيننا. وهذا غالباً يولد التطفل الذي هو منبوذ من الكبار والمراهقين. باستعمالك لنماذج التواصل المنسجم التي تعلمتها في هذا الكتاب، ستعرف كيف توقف التطفل. وأنت تحتاج أن تميز التطفل حال حدوثه أو عندما تمارسه.

ستعرف أن رحلة المراهقة للمراهق اكتملت بنجاح إذا استطاع معالجة ثغرة التبعية

والاتكال لديه. واستطاع فهم معنى التعاضد مع الآخر، وكان لديه إحساس بارتفاع علو قيمة الـذات، ومعرفـة بكيفيـة الانسجام مع غيره. تلـك السمات الجديدة سـوف تتضمن علاقة تحولية بالنسبة لكم أيها الآباء والأمهات. وسوف يعكس ذلك الإرادة للعمل سوياً كفريق.

أقـترح بنهاية مرحلـة المراهقة، أن يعمل المرشـدون -وهم عادة الأهـل- حفلة. وهدف الحفلة هي المصادقة على العلاقة الجديدة والمنطقة الجديدة بين الابن وأهله. والهدف يكون بـأن تعـرف بأن ابنتك أو ابنك لم يعـودا مراهقين بعد الآن، وأنهمـا ببساطة راشدان. وهذا النوع من الطقوس فـي الاحتفال يقرب المسافة بين الأهل والأبناء كأقران فـي هذا العالم.

أعتقد أن مرحلة المراهقة تكون قد خدمت هدفها عندما يبلغ المرء مرحلة الرشد، ولديه إحساس عال بقيمة الذات، ولديه القدرة على بناء العلاقة العاطفية، والتواصل مع الآخرين بانسجـام، والأخـذ بزمـام المسؤولية، والقدرة علـى الإقدام على المخاطـر. إن نهاية مرحلة المراهقة تعني بداية مرحلة الرشد. وما لم يتم الفصل فيه سابقاً سيتم الفصل فيه لاحقاً.

إنني أعوّل على كثير من الإرشاد والبصيرة ومواجهة المراهقين من قبل أهاليهم وراشدين آخريـن غيرهـم؛ للأخذ بيد الراشدين الجدد الصغار الذين يطمحـون إلى أن يكونوا أناساً أفضل، ويعملون على جعل هذا العالم مكاناً آمناً وممتعاً، وأكثر إنسانية للعيش.



21 الثنائية الإيجابية

هذا الفصل كتبته خصيصاً لكل الأشخاص الذين هم جزء من ثنائي ينتمون إليه. وأعني هنا الجميع: الأخوات والأشقّاء والأمهات والآباء والأزواج والزوجات والأصدقاء وزملاء العمل. لأن جميع تلك التشكيلات هي جزء منّا.

إن المهارات في الثنائي الإيجابي تصنع فرقاً مهماً في حياتنا. وبالمقابل، فإن الألم والمتاعب أياً كان نوعها عادة ما تكون أحد أعراض الثنائي السلبي. في الصفحات الآتية، أود أن أعطيكم كلاً من النكهة والجوهر بما أعنيه بمصطلح الثنائي الإيجابي.

دعونا نبدأ تعلمنا عن الثنائي الإيجابي بالتفكير بمعاملاتنا على أنها أفعال إبداعية ذات قيمة لكامل انتباهنا وتركيزنا. ودعونا نعطي مزيداً من الاعتبار لكون كل شخص منا هو كنز ومعجزة ونادر وغير قابل للاستبدال. إذا تذكرنا ذلك، سنجعل أعمالنا مبتكرة وإبداعية ومخصصة لتلك المناسبة الفريدة، وهي وجودنا نحن. وإن تفاعلنا التالي سيكون في وقت مختلف، وسياق مختلف، وحالة بقاء مختلفة. وسندعى إلى نوع آخر من التبادل.

كما رأينا في فصل الزوجان، كل ثنائي يحتوي على ثلاثة أجزاء: فردين (أنا وأنت) والعلاقة بينهما (نحن). والثنائي الإيجابي يسمح بوجود مساحة لكل جزء من تلك الأجزاء. وكل جزء هو جزء متساو مع الآخر في القيمة. ويعلم الثنائيون الإيجابيون أنه إذا تم رفض أي جزء من تلك الأجزاء أو قمع أو تم إخفاؤه عن الأضواء: فإن طبيعة العلاقة الإيجابية ستتلاشى.

ومن أجل ازدهار علاقة كل شخص، فإن كل شخص يحتاج إلى إذن من نفسه ليكون كما هو، ومن أجل تطوير تلك المنافع وتلك الأجزاء لتتوافق. وأن يضاف على ذلك أن كل شخص بما يملك من معرفة وإرادة يقوم بدعم الآخر في هذا الشأن، وبالمقابل هو يُدعم كذلك.

ويكون الكل محترماً من قبل الآخر، والكل مستقلاً، والكل فريد من نوعه.

إن جزء «نحن» هي المساحة التي يتعامل فيها كل شخص مع الآخر، وفيها تجربة المتعة والبهجة، وأحياناً الكفاح مع الطرف الآخر ليتخذوا القرارات ويزاولوا روح فريق العمل سوياً. وتلك العلاقة لها حياة خاصة بها. فطبيعة العلاقة ستكون متأثرة بالطريقة التي يشعر بها كل طرف عن نفسه (قيمة الذات) والطريقة التي يتواصلون بها.

فكر بالطريقة التي تشتغل بها الأطراف الثنائية في بيتك، هل أنت في وضع داخل أسرتك تود فيه ممارسة الثنائية الإيجابية؟

إن تنوع النماذج في طريقة تقديمها بدرجات من السيطرة تشكل النموذج الثنائي الذي ينشأ معه معظمنا. ومن الآن فصاعداً سوف أطلق على هذا الطراز طراز (التهديد والمكافأة). والموقف في هذا النموذج: شخص واحد ينحني للأرض ويرفع بصره للأعلى، والآخر أمامه واقفٌ ينظر للأسفل. رمزيا، معناه أن شخصاً هو الأعلى والآخر هو الأسفل والتواصل بينهما يتخذ شكل المسترضي واللوام. وأشد أشكال هذا النموذج أنه يمثل ثنائي الضحية والمعتدي.

وهناك نوع آخر لذلك، هو أن أحدهم يحمل الآخر على ظهره وهذا موقف يبرز عمق التبعية. ومن أجل الوصول إلى الثنائية الإيجابية فإن كل شخص عليه أن يقف على قدميه. وتجعل العلاقات المبنية على نموذج التهديد والمكافأة كل شخص يتصرف على أنه غير مكافئ أو متساو مع الطرف الآخر في القيمة. وكمثال، فمن الممكن أن يصفوا علاقتهم على مقياس ما بين القلة إلى الكثرة، وما بين الفقر إلى الغنى، ومابين القوة إلى الضعف، وهكذا.

تلك التسميات مسوغة للتعبير عن الدور والسوابق والخلفية والانحياز المسبق. وكمثال، فمن الممكن للطفل والكبير أن ينظرا لنفسيهما كقيمة مختلفة عن: نظرة الرجل والمرأة، أو الطالب والمعلم، أو من لون بشرته أبيض وغير الأبيض.

وتتضمن العلاقة المبنية على المساواة في القيمة وصفاً مميزاً لجزء من الشخص فقط، ولكنه ليس تعريفاً كاملاً للشخص؛ وسواءاً كان الناس كباراً أم صغاراً فقراء أم أغنياء، فهذا لا يقلل من قيمتهم عن أنفسهم كبشر أو إمكانياتهم التي يملكونها. إن الثنائية الناجحة مبنية على الشجاعة والوضوح في قبول هذه الفكرة. وعندما نعمل على تغيير وعينا ليتناسب مع هذا الحديث بإمكاننا أن نوجد الأمان والسلام في هذا العالم.

لا زلنا دون المستوى المطلوب كاستعداد في العيش كنماذج ثنائية متساوية. وقلوب الناس

دائماً تريد أن تكون مقبولة من الآخرين لكن عقولهم لم تستطع استيعاب الكيفية لعمل هذا. إن عدم وجود تلك الجذور العميقة للمساواة الإنسانية قد تكون المصدر الحقيقي للحروب. ولدينا كثير لنتعلمه عن الثنائية الإيجابية في حياتنا.

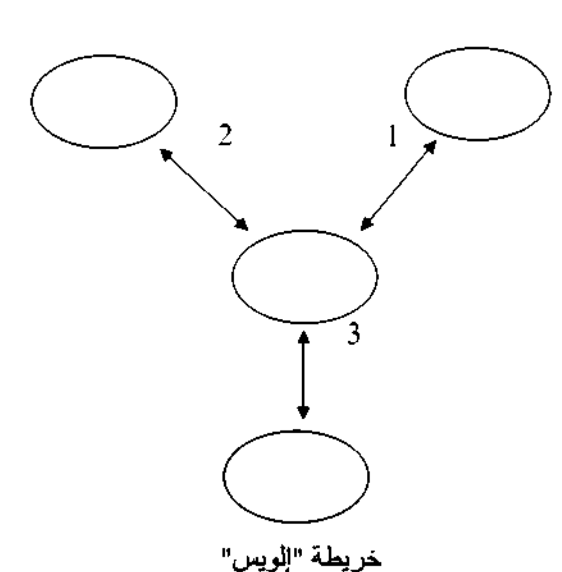
إن العامل المحوري في المساواة هو إعطاء قيمة للذات، وأن يكون الإنسان ذو مسؤولية حقيقية من خلال الوقوف التام على قدميه. انظر نهاية الفصل الثالث «بياني عن تقديري لذاتي».

كم هي المدة التي يقضيها شخص ما نشّئ ليقول «نعم» لكل شيء (المسترضي) ليتحول إلى إنسان ذي استقلالية ويقول «نعم» و«لا» باعتدال ولما هو مناسب فقط؟ وشبيه لهذا، كم هي مدة شخص آخر والذي دائماً يكون مسؤولاً وصاحب سلطة ليتحول نحو مشاركة الآخرين في سلطته؟ والخبر الجيد هو أن الاستمرارية مربوطة فقط بالصورة التي صنعتها لنفسك، فكن شجاعاً وأعد خطة لعمل ما تريده أن يحدث. وأتمنى أن يساعدك هذا الكتاب لصناعة الصورة التي تريد، ويزودك بالشجاعة لتتحرك.

وبشكل محدد، ارسم خريطة تظهر جميع الثنائيات في أسرتك. وإذا كنت عضواً في أسرتك أو أي مجموعات أخرى متواجدة، فإنك مقترن بطريقة أو بأخرى مع أعضاء آخرين. الخريطة الآتية رسمتها من منظور «إلويس» وهي فتاة عمرها (16) عاماً. تستطيع تغيير خارطتك بالطريقة التي تريدها بحيث تشمل جميع أفراد عائلتك.

خريطة «إلويس»

«إلويس» هي جزء من ثلاث ثنائيات. كل ثنائية مختلفة عن الأخرى. وهذه حقيقة كل فرد في الأسرة. سيكون من المفيد لكل شخص في الأسرة أو المجموعة فعل هذا، والمشاركة في النتائج مع غيرهم. وبعد الانتهاء، فكل شخص ينظر إلى ثنائيات صاحبه. لاحظ أياً منها تشعر بالتكافؤ؟ وأياً منها تشعر بالدونية أو التقليل من الشأن؟ وأياً منها تشعر بالاعتمادية؟ وأياً منها



خريطة "إلويس"

تشعر أنك مسؤول؟ هل تستطيع رؤية بعض الطرق التي تستطيع عملها لتغيير ذلك؟ (من أجل أن تتذكر بعض الإمكانيات أعد قراءة الفصول 4 و5 و6 عن التواصل).

ولمزيد من وصف الثنائية الناجحة بإمكانك رؤية طرق أخرى لإعادة تشكيل علاقاتك. والهدف هو أن تشعر بالتساوي والقيمة مع الثنائيات المختلفة لديك، وتتشبث بتلك المشاعر تجاه ثنائياتك، ولمواجهة تلك القضايا بما لديك من شجاعة وصدق وإبداع. فأنك لا تحتاج إلى إذن من أحد لتفعل هذا كما أن الشمس لا تحتاج لإذن حتى تشرق. فأنت المسؤول عن مشاركاتك في الثنائية الناجحة.

ربما تشعر أن علاقاتك راسخة في الصخور ولن تتغير أبداً. وأن شعورك بهذه الطريقة سببه أن العلاقة مضى عليها وقت طويل جداً. لكن متى ما تبين لك حقيقة أنه لا توجد هناك احتمالات أخرى، فاصرف نظرك عن تلك العلاقة. ولذلك نحتاج أن نعرف متى نتوقف عن المحاولة. لا يوجد هناك معنى من ضرب رأسك في الجدار. هناك العديد من الناس تشبثوا بإكمال دربهم الذي بدؤوا فيه دون أن يسألوا أنفسهم هل يناسبهم هذا؟ هل هو مُجدٍ؟ أو حتى هل هذا ما يرغبونه؟.

من المهم كذلك أن تستنفذ جميع السبل قبل أن تصرف نظرك عن العلاقة. إن محاولة إصلاح العلاقة يتطلب صبراً وخيالاً وإبداعاً. في كثير من الأحيان تحتاج أن تفعل كل هذا من أجل إعطاء الأمور وقتاً وانتباهاً.

إذا كان لديك علاقة الآن، ابدأ بدعوة رفيقك لمشاركتك. ثم تشارك معه في أمنياتك. وفي أغلب الأوقات فإن الرفقاء يسعدون بالمساعدة. وبعض الرفقاء ربما يشعرون بالخجل والخوف في البداية ويحتاجون للشعور بالاطمئنان. العديد من الناس يخافون من اللوم. عليك أن تطمّئن رفاقك أن هذه الأمور ليست هي ممارسة للتأنيب بل هي تجربة محبة.

مع وجود رفيقك، اقرأ النقاط المتنوعة التي وردت مسبقاً في وصف ثنائية الإيجابية. اصنع صورة ذهنية لك ولرفيقك أنكما حققتما بالفعل ما تريدان. عندما تفعلان ذلك، فإنك ترسل لنفسك آمالاً ولم تعد ترسل طاقة سلبية.

أن تتعلم كيف تكوّن ثنائياً إيجابياً هي مسألة جديدة لنا جميعاً. دعونا نعطي لأنفسنا دعماً وحباً وصبراً ونحن ندخل عالماً جديداً من المساواة في القيمة مع الإنسانية جمعاء. وأن كل علاقة لدينا جربناها بثنائية، وفرداً لفرد، لذلك فالمخاطر كبيرة عند استبدالنا نموذج العلاقة الذي هو (التهديد والمكافأة) بالعلاقة الثنائية الإيجابية التي قد تطور إلى علاقات عالمية وكذلك علاقات شخصية.

علم نفسـك أن تتقبل الآخرين، وعلم نفسـك أن تكون واعياً عندما تتعامل مع الآخرين. واجعل انتباهك كاملاً في وقت معين لشخص معين.

تذكر أن تتمركز في وضـع يسهل التواصـل مع الآخرين: وأن تكون في مستوى الذراعين ومسـتوى العينين، بحيث يكون كل شخص مرتاحاً جسدياً، وإذا كان أحد الطرفين أعلى من الآخر ابحث عن شـيء لكي تصـعد عليه لتصـل لمستوى نظر الشـخص المقابل. فقد تساعد هذه الوضـعية كل طرف في سـماع ورؤية وفهم الآخر بشكل أفضـل. وهذه الوضعية تعطيك حرية الحركة بشكل واسع. أنت حر لتلمس وتقترب أكثر أو تبتعد. إن ترتيب مثل هذا الوضع للأطفال يولد العجائب في مشاعرهم من حيث القبول ومن ثم تغيير عادات سيئة.

ومتى ما أسسـت وضـعية التواصل: ركز على أن تكون واضـحاً ومتلائماً مع الآخر. وهذا يعني أن تكون صـادقاً ومباشـراً. وأعطِ نفسـك الحق لأن تكون حاضـراً الذهـن: وأن يكون ذهنـك وانتباهك موجودين مع رفيقك، وليس مع شـخص آخر مثل انشـغال ذهنك بمكالمة الخالة «إلسي».

إذا لم تسـتطع أن تكون حاضـر الذهن فلا تقم بالتواصـل مع غيرك في تلك اللحظة. لأنك إن فعلت ذلك ستصاب بخيبة الأمل بالنتائج التي ستراها. لأنه من المزعج حقاً أن تكون مع شخص جسده معك وذهنه مع شيء آخر. وإذا ما أراد أحد التواصل معك وذهنك مشغول ببساطة قل له إن ذهنك مشغول، ورتب وقتاً آخر.

هيئ نفسـك لأن تكون سـخياً في الدعابة والحب والاحترام والإرادة الحسنة، وستحقق مكسباً عظيماً. كلما كان الموقف جاداً وكلما احتجت لما ذكرته سابقاً. فتذكر أن العلاقة التي تفتقر إلى التحفيز ستصاب بالتراخي. والقليل من النشاط في الجو سيكون مفيداً جداً.

إن العلاقـات مثـل البذور تبرعـم بعد فترة من الوقـت. أو هي مثل الكون الذي يكشـف تدريجياً أسراره عن طريق الحب والزمن والاكتشاف.

أعتقد أن التمتع بالمرح، وممارسة دور المهرج. والطفل. أو الممارسات الطفولية مع بعض تعطي نفسـها كمية الاستجابة للأدرينالين التي يفرزها الجسم حال القتال لكنه أكثر صحة. لذلـك عليك أن تقدر طفلك الذي بين يديك. وأن أبناءك الصـغار لا يحتاجون كافة أشـكال المرح. إلا أن وجود بعض المرح مع بعضـكم بعضـاً هو رابط إيجابي. وأن استعدادك لمثل هذه الممارسـات يتيح لك إمكانيات رائعة وسـتتمتع بذهن وتفكير صافيين عندما تتّبع الإرشادات والخطوات التي ذكرتها لك.



من أجل تلخيص ما تم ذكره في هذا الفصل فإن المكوّنات لكافة الثنائيات الناجحة والمرضية هي متشابهة، سواء أكان الثنائي من عاشقين أم والدين، أطفال أم أشقاء، أصدقاء أم زملاء عمل. فإن هذه الأدوار بكل بساطة تحدد النموذج والسياق عندما تحدث التفاعلات الاجتماعية. وعلاوة على ذلك، فإن العوامل مثل عامل العمر والعرق والجنسية والجنس، والحالة كلها هي التي تضفي ميزة لكل فرد.

عندما يكون هناك علاقة ثنائية في أي موقف وتشغل وضعية غير متساوية من حيث القوة، فإنه من المهم أن نتذكر أن وضعهم الذي هم فيه لا يتساوى مع قيمة الذات التي يحملونها، فقيمة الذات يجب أن تبقى كما هي غير متغيرة.

في أي مرحلة من العلاقات فإن كل تفاعل بينهم يشمل فرصاً للوضوح والقوة والتوسع، وإعادة تشكيل العلاقة الثنائية، وهذا يعمل على تعاضد العلاقة بينهم.

عندما تعمل على التواصل مع الثنائي الذي أنت فيه انظر لرفيقك على أنه إنسان مميز. وطبق الشيء نفسه على نفسك. فعليك أن تدرك أن التميز لكل فرد في الثنائيات هو مستمر بالبروز: فالتغيير متكرر، وإمكانيات جديدة مستمرة بالظهور. وعندما نتقبل هذا، فإننا نوسع بشكل بليغ الآفاق داخل أنفسنا، كأفراد في تلك الثنائيات وفي العلاقة نفسها. إن ذلك يمهّد الطريق لخبرة راقية للشعور بالتناغم مع الطرف الآخر حتى تصل للرقص على أصوات الطبول.

تتميز عوامل العلاقة الثنائية الإيجابية عند كل فرد بأنه:

1 - يقف بشكل تام على قدميه ويكون مستقلاً.

2 - يمكن الاعتماد عليه للتصريح بـ "نعم" أو "لا" الحقيقية، بعاطفة صادقة.

3 - يستطيع طلب ما يريد.

4 - يقر ويأخذ على عاتقه مسؤولية التصرفات التي يقوم بها.

5 - يقوم على حفظ ما وعد به.

6 - يعوّل عليه أن يكون لطيفاً، وأن وجوده يولد المرح، ودماثة الأخلاق، ومُراعٍ لمشاعر

الآخرين، وذو مشاعر حقيقية.

7 - يتمتع بكامل الحرية ليختار التعليق على ما يجري.

8 - يدعم أحلام الطرف الآخر بأي طريقة متوفرة. وهما معاً متعاونان بدلاً من أن يكونا متنافسين.

كل ذلك رائع جداً. فهو يجعل العلاقة مرهفة الإحساس ومبسطة. إن الصعوبات تتمحور حول التجارب القديمة المثبطة التي تأتي من نموذج التهديد والمكافأة، ومن التجاهل ونقص النماذج الإيجابية. فالثنائية الإيجابية تتيح لنا التحول نحو أن نكون معاً بأساليب جديدة.

إننا نعيش في عالم يعزز الاغتراب والتنافس والارتياب. بدلاً من الاتصال والثقة. والعديد منّا يخاف أن ما يتوق إليه لن يحدث، وأننا نتجه بأنفسنا نحو الهلاك أو الهاوية. ومع ذلك فإن الثنائية الإيجابية من الممكن أن تتحقق، وتتحقق بقوة.

هذه هي رؤيتنا ونكهتنا ومادتنا للثنائية الإيجابية. فانضم إلينا لجعلها حقيقة متواترة أكثر.

22 الروحانيات

قبل خمسين عاماً، لم يكن أحدٌ من الناس - عدا رجال الدين - يعتقد أن مناقشة مواضيع الروحانيات في سياق خارج حوزة الدين أمر مناسب. البعض لا يزال يراها أموراً ساذجة وليس لها علاقة بالحياة العصرية التي نعيشها. أنا أعتقد أنها تمثل صلتنا بالكون الذي نعيش فيه، وأنها أساس وجودنا. لذا فهي مهمة في سياق العلاج.

إن أفكاري الخاصة وفهمي للروحانيات بدأت بتجربتي الخاصة في الطفولة. وذلك عند نشأتي في مزرعة للألبان في ولاية «ويسكونسن». في كل مكان كنت أشاهد أشياء تنمو، منذ وقت مبكر فهمت أن النمو هي قوة الطبيعة التي تعبر عن نفسها، وهي مظهر من المظاهر الروحية. ورأيت البذرة الضئيلة التي زرعتها وراقبتها وهي تنمو لنبتة كبيرة. رأيت الصيصان الصغيرة تخرج من البيض، ورأيت خنازير تولد. ثم رأيت أخي يولد. ودهشت. وكان ذلك أمراً مهيباً ورائعاً. وتلك المشاعر العجيبة لا تزال معي حتى هذا اليوم. وأعتقد أنها قادتني لتنمية قدراتي لمساعدة الآخرين.



نحن نعرف كيف يجري النمو. ولكننا لا نعرف كيف بدأ. ولا أحد يستطيع بعد اختراع بيضة أو بذرة لها قدرة على خلق نفسها دون محضن حي. لذا فأنا أحترم قوة الحياة: وأنا أعلم أنها تبدو ضعيفة وقوية معاً. إن أي حياة تبزغ في كل لحظة، وبإمكان هذه الحياة الاستمرار في ظروف مستحيلة بشكل عجيب.

إن تبجيلي لهذه الحياة بدأ مبكراً. لأنه لا يمكن بأي حال أن تنبت النباتات بأحسن ما يكون. لأنني أمرتها بذلك أو هددتها بذلك. النباتات تنمو فقط حال توفرت لها الظروف

المواتية وتمت العناية اللازمة لها، ويشـمل ذلك حتى محبتها بل والحديث معها. إن اكتشاف الأرض الخصبة للنباتات والناس أيضاً هي مسألة بحث مستمر ويقظة مستمرة.

كل واحد فينا يبزغ وجوده كبرعم متصـل بشجرة الكون الروحية. ويتصل بهذه الشجرة جميع البشـر مـن جذورها. كل واحد منـا بإمكانه أن يتعلـم كيف يكون قائـداً حكيماً محباً ورحيماً، ويعتني بالحياة الثمينة التي وهبت لنا.

وعندمـا نتربى جيـداً، نكون مناسـبين لتربية الآخرين. وهذا هو سـبب نصـيحتي لكل المجتمعات أن يكون لديها «غرف للعناق» حيث يسـتطيع الناس أن يحصلوا على رعاية روحية ونفسـية. ولحسـن الحظ، بعض الكنائس عملت جهوداً في هذا الموضوع حيث أوجدت غرفاً للراحة والاتصال الشخصي.

إن انتهاج مبدأ الرعاية وبلورة التعريف الداخلي (ما أطلق عليه المعرفة المكشـوفة)، هو الإدراك الذي يجعل الكيانات الروحية على شـكل بشـر، وهو جوهر الروح. وإن طريقتنا في تطبيق جوهرنا الروحي يعني أننا نقدر هذه الحياة.

إن خلـق الحيـاة يأتي من قـوة أعظم من قوتنا بكثير. إن التحدي أن نكون أكثر إنسـانية يعتمد على أن نكون أكثر انفتاحاً وتواصـلاً مع تلك القوة العظيمة التي نسـميها عدة أسماء. والله[1] هو أحد هذه الأسـماء. أعتقد أن الحياة الناجحة تعتمد على قبولنا في إيجاد علاقة مع القوة العظمى في الحياة.

إن روحنا المتصـلة بجسـدنا هي أصلاً موجودة في بذورنا البشـرية. فقط عندما يلتقي الحيوان المنوي مع البويضـة تكتمل البذرة البشـرية، وتصبح قادرة على التحول البشري. إن البويضـة والحيوان المنوي هما مجرد مخازن ومستودعات تنظر للقاء العظيم. وبالنسبة لي، فالبذور والولادة هما حركتان روحيّتان.

عندمـا تتحد البويضـة والحيـوان المنوي، فـإن حدثاً رائعـاً يقع. وطاقـة عظيمة تُطلق، وإنسـاناً جديداً فريداً لا مثيل له ولا تكرار لأي أحد من بعد ومن قبل انبثق في هذه الأرض. وأشـعر بالخضـوع عندما أحاول اسـتيعاب كيف لتلك النطفة الضـئيلة أن تنتج شيئاً كبيراً ومعقداً ومتعدداً مثل البشر.

وعلاوة على ذلك، فإن تلك البذرة الضئيلة تحتوي على جميع الأنظمة المعقدة التي تصنع الحياة للإنسـان البشـري. فقوة الحياة لا تشـرف على نمو كل بذرة فحسـب، بل تضـع تلك

---

1 استعملت المؤلفة كلمة GOD.

الطاقة عبر مسارات بحيث تأخذ ما تحتاجه.

أليست هذه معجزة؟ أننا نحتاج أن نجد طرق لنعتز ونستمتع بها ونرعاها ونستفيد منها، لأن هذه المعجزة ذات فاعلية. فوقت ولادتي، ووقت ولادتك، وأوقات ولادة الجميع، كلها أحداث روحية تستحق الاحتفال بها. ومن الواضح، أننا نحتاج إلى دعم كل السياقات من أجل أن يعيش كل طفل وينمو ويكون إنساناً كاملاً.



للأسف لم يصل كثيٌر من الناس إلى مرحلة تقدير كل هذا بعد. وبالرغم أن الولادة مليئة بالآلام والظروف القاتمة والمعاناة. إلا أن تعويد أنفسنا على قبول أن كل طفل يحوي مكوّنات المعجزة، سيُكوّن لدينا أساس التوجه أو السلوك الإيجابي في حياتنا نحوه. وبالتأكيد، فالأسرة هي المكان الأول الذي يحدث فيه هذا. وهنا فنحن نتجه ببطء لمبدأ تبجيل الحياة.

قد يكون نتيجة جهودنا في تغيير السلوك تسهيل لتحطيم الروح، والذي ينتج عنه إعاقة الجسد وإعتام الذهن. لأن من أكبر أسباب حدوث هذا النهج هو مساواة قيمة الفرد مع طبيعة سلوكه. وننسى أن السلوك هو أمر نتعلمه. أما الجانب الآخر، فهو أننا نستطيع بشكل تزامني أن نكرم روح الإنسان ونعززها بمزيد من السلوكيات الإيجابية.

إن الاعتراف بقوة الروح فيه شفاء واستمرارية الحياة والروحانية. وأن الأمر كله يعتمد عليه. فكثيرون يتشدقون بالحديث عن الروحانيات دون أن يعيشوها في الحقيقة. وبالمقابل، فإن برنامج المدمن المجهول الفعَّال يركز على أنه متى ما تقبل المدمن روحه القوية العالية وواجَهها فستبعث قوة الحياة لديه وسيبدأ شفاؤه.

ودون مبالغة فإن الآلاف من الناس تغيرت حياتهم من حياة معذبة إلى حياة ممتعة وتغيروا كلية باتباع هذه الفلسفة ولا أعرف منهجاً آخر حقق مثل هذه النتائج.

نستطيع أن نصل لهذا الجزء الحكيم من حياتنا عندما نكون هادئين في الداخل، عندما نشعر بالرضا عن أنفسنا، وعندما نعرف كيف ننتهج نهجاً إيجابياً. وأطلق على هذا مصطلح (التمحور).

اعمل على تعلم محبة الروح دون شروط، وفي الوقت نفسه اعمل على تعديل السلوك وتوجيهه وتشكيله لكي يتوافق هذا السلوك مع الأخلاقيات المثلى. ويعد هذا أحد أكبر التحديات في وقتنا الحاضر. إن روحانياتي تعادل احترامي لقوة الحياة داخل نفسي واحترامي لجميع الخليقة.

ما يأتي أحد التمارين التي مارستها: وعندما تقوم به يمكنك أن تعمق تجربتك الروحانية الخاصة بك.

اجلس براحة على الكرسي مع وضع قدمك على الأرض. و ببطء أغلق عينيك وتحكم بتنفسك. الآن ادخل لداخل نفسك وأعطها رسائل في التقدير التي قد تبدو مثل هذا: «أنا أقدر نفسي»، وهذا سيزوّد روحك بالقوة من خلال أفعالك. بعد هذا، تخيل نفسك تؤكد تواصلك مع خالقك.

من فترة إلى أخرى، وأنت مستمر في ممارسة هذا التمرين، كن متواصلاً مع تنفسك.

الآن تعمق داخل نفسك وحدد مكان الكنز المكتوب فيه اسمك. وأنت تتقدم لهذا المكان المهيب، لاحظ مصادرك: قدرتك على النظر، والسماع، واللمس، والتذوق، والشم، والإحساس، والتفكير، والحركة، والتحدث، والاختيار.

امكث وقتاً كافياً مع كل واحدة من تلك الموارد لتتذكر الأوقات الكثيرة التي استعملتها، كيف تستعملها الآن، واعلم أنها موجودة لك في المستقبل. وبعدها، اسمح لنفسك بتذكر أن تلك الموارد هي جزء منك ولها القدرة على صناعة مشاهد جديدة، وأصوات جديدة، والمزيد أيضاً. عليك أن تدرك أنك لن تكون عاجزاً أبداً ما دمت حامداً لتلك المصادر.

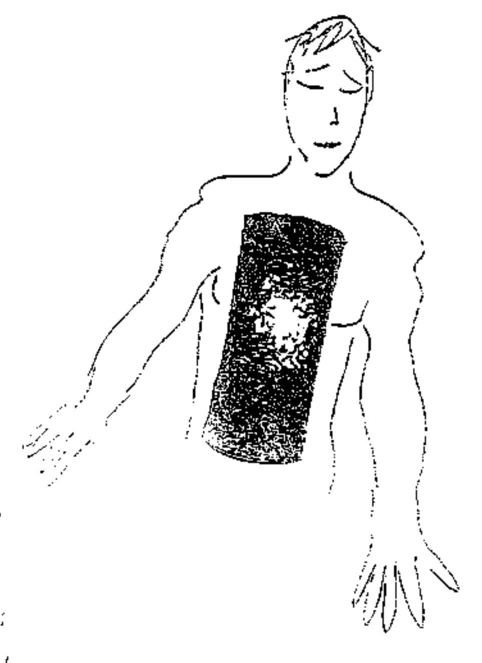
اسمح لنفسك بالتذكر بأنك مخلوق في هذا الكون، وأنك تستقبِل الطاقة من مركز الأرض، وهي تعطيك القدرة على التوازن والاستقرار، والتعقل. وأنك المستقبِل للطاقة من السماء الربانية، التي تعطيك قدرتك على الحدس والخيال والإلهام. وأنت المستقبِل للطاقة من الناس الذين هم مستعدون ليقفوا معك كما تقف أنت معهم.

اسمح لنفسك بالتذكر بأنك حرّ بأن تنظر وتسمع لكل شيء، ولكنك تختار ما يناسبك فقط. بعدها وبكل وضوح تقول «نعم» للأشياء المناسبة لك، وتقول «لا» لتلك الأشياء التي لا تناسبك. وستكون لديك القدرة على فعل أشياء إيجابية لنفسك وللآخرين بدلاً من الأشياء السلبية مثل الشجارات.

الآن مرة أخرى أعط نفسك مساحة للتنفس.

هذا التمرين من الممكن أن يستغرق من دقيقة إلى خمس دقائق. القرار لك. اجعل هذا التمرين يلازم ذاكرتك ومارسه أكثر من مرة. في كل مرة أقوم به، أعرف مرة أخرى من أنا وتكون لدي الفرصة للشعور بالقوة التي تصلني بالحياة.

أريد أن أنهي هذا الفصل مع ملاحظة أخرى من سيرتي الذاتية: لقد بدأت عملي الخاص منذ خمس وثلاثين سنة مضت. ولأنني كنت امرأة ولم أكن أملك تدريباً طبياً، فالناس القريبون مني كانوا (المثبطين) من بعض المعالجين، وكذلك (المرضى الخطرين)، وهم الذين اعتُدِيَ عليهم، أو مدمني للكحول، أو المجانين القتلة، وكان ينظر إليهم على أنه لا يمكن معالجتهم.



لكن العديد من هؤلاء الناس بدؤوا بالتحسن من خلال علاجي المستمر. وأعتقد أن هذا حدث بسبب تواصلي مع روحهم، ومحبتي لهم وأنا أعالجهم. ولم يكن السؤال الذي أطرحه: هل كانت لديهم روح أم لا، بل فقط كيف أستطيع أن أتواصل معهم؟. فكان هذا هو ما اشتغلت عليه. وكانت وسائلي في التواصل مع هؤلاء كامنة في التواصل المنسجم معهم، وهي القدوة التي تمثلت بها.

وكان نتاج ذلك أنني استطعت أن أرى الجوهر الداخلي لكل منهم. وهي الروح المشعة المحبوسة في اسطوانة سوداء سميكة مملوءة بالقيود ومشاعر رفض الذات. وكانت جهودي منصبة على تمكين المريض من رؤية ما كنت أراه. بعدها ويداً بيد استطعنا تحويل تلك الاسطوانة المظلمة إلى شاشة كبيرة منيرة مشيّدة بإمكانيات جديدة.

إنني أعتبر الخطوة الأولى للتغيير التواصل مع الروح. بعدها سنمهّد كلينا الطريق لإطلاق الطاقة المتجهة نحو الصحة. وهذا أيضاً يعدّ نشاطاً روحياً حركياً.

23 السنوات الأخيرة

العيش الناجح فيما تبقى من سنوات العمر يبدأ مع عملية تحويل وانتقال، قولك «مع السلامة» لما مضى، من أجل أن تقول «مرحباً» لما سيكون، وذلك وسط الأحداث الجسام التي تنذر ببداية السنوات الأخيرة من العمر مثل سن اليأس والتقاعد. تلك مظاهر ملموسة لا يمكن إنكارها.

إن الطاقة المتحررة في السنوات الأخيرة من الممكن وضعها في استعمالات جديدة إن كنا مستعدين لعمل ذلك. وكمثال، عندما تصل سيدة لسن اليأس فهي لم تعد قلقة في أن تكون حبلى، وتستطيع الخوض في الجنس مع وضع جديد. وعلاوة على ذلك، إن عدم ذهابها كل يوم للعمل يفتح لها المجال بشكل حر لممارسة أشياء أخرى.

هذا كله منطقي. لكن، من أجل أن يحصل هذا بشكل حر، فعلى المرء أن يخطو الخطوة الأولى نحو الانتقال. والدخول في عملية الانتقال دائماً لا يبت في أمره عند الإحساس بالتغيير، ووجود خطة تساعد على البناء.

إن الخطوات الخمسة الآتية ستساعدك لإكمال عملية الانتقال. وتأسيس أرضية جديدة للعيش في سنواتك الأخيرة:

1 - عليك أن تسلم أن النهاية أمر حتمي. وهذا يعني أنك ستواجه واقعاً. وهو: «إنها الحقيقة، سأتقاعد».

2 - عَزِّ نفسك لما خسرته. وهذا يعني أن تصف بالكلمات مشاعر هذه الخسارة: بالاستياء والخوف والرفض.

3 - سلم بأمر الأجزاء الإيجابية التي لم تعد موجودة. وهذا يعني أن تفتخر بخبرتك بأنك تقدّر بانفتاح ما نلت منها. وهناك أشياء قليلة تعدها سيئة بالكامل.

4 - لاحظ وأقرّ أن حياتك الآن فيها مساحات فارغة تنتظر ملأها بفرص جديدة. وفي

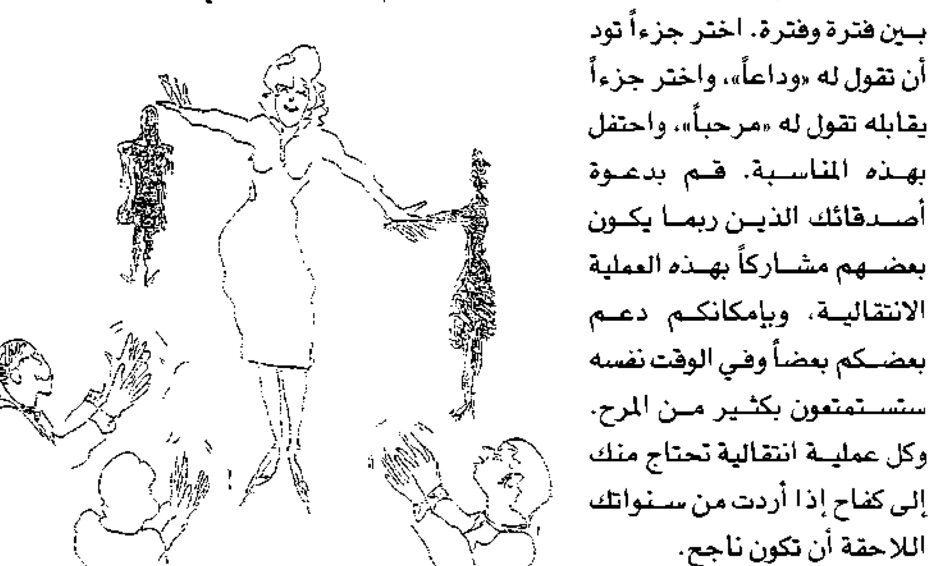
الوقت الذي تكون انتهيت من هذه الخطوة، ستشعر بأنك أكثر توازناً وتمركزاً.

5 – الآن أنت مستعد للترحيب بفرص جديدة. اتخذ إجراءً نحو نفسك، وركز على طاقتك، واصنع ما تريد، وتحرك الآن وتقدم إلى الأمام في حياتك.

ضع طاقية الاستكشاف، وأعدّ نفسك للمضي في رحلة جديدة من حياتك. وكما كنت في رحلاتك السابقة، فستبحث عن المعنى الذي يناسب حياتك الآن. وعندما تفكر فيما ستفعل ستجد نفسك أنه سبق وفعلت ذلك من قبل مراراً. مثل ذهابك إلى المدرسة لأول مرة في حياتك، ومثل الحيض أو حلاقة الذقن لأول مرة ، فكل ذلك كان بدايات جديدة. وعلامات بعدها بدأتَ أبعاداً مختلفة لحياتك. وتعلمت أشياء جديدة ونتيجة لذلك وجدت نفسك في أماكن جديدة. والشيء نفسه سيكون واقعاً الآن. لكن، هذه المرة ستكون أكثر وعياً للخطوات التي تخطوها.

الانتقال من مرحلة إلى مرحلة قد يكون نوعاً ما مقلقاً ومرعباً. فأعط نفسك الوقت والصبر. وامنح نفسك مزيداً من الوعي والقوة والتصميم. ولا تتعجل. لأن كل عملية انتقالية تطور تناغماً ذاتياً. وأحياناً تأخذ سنة أو أكثر لإكمال جميع خطواتها. وعندما تصلً ستكون مستعداً لخوض تحديات جديدة.

من أجل إعطاء طاقة لعملية الانتقال لديك، قم باحتفال وداعي لبعض أجزاء الانتقال بين فترة وفترة. اختر جزءاً تود أن تقول له «وداعاً»، واختر جزءاً يقابله تقول له «مرحباً»، واحتفل بهذه المناسبة. قم بدعوة أصدقائك الذين ربما يكون بعضهم مشاركاً بهذه العملية الانتقالية، وبإمكانكم دعم بعضكم بعضاً وفي الوقت نفسه ستستمتعون بكثير من المرح. وكل عملية انتقالية تحتاج منك إلى كفاح إذا أردت من سنواتك اللاحقة أن تكون ناجح.



لقد لاحظت أن الناس الذين

لا يمرون بمرحلة انتقالية ناجحة، لا يبدون مركزين على أية بداية. لأن طاقتهم وانتباههم لا يزال موجهاً للماضي مُبقياً القليل للوقت الحاضر.

وهذا قد يفضـي إلى الشعور باحتمال نهاية الحياة بدلاً من الاستمتاع بها. بالإضافة إلى أنها تولد شـعوراً بالاكتئاب، وتتفاقم بالصور السـلبية والخيالات في حال الحياة كيف تكون في السنوات الأخيرة. إن التركيبة الشائعة للصور السلبية تكون كالآتي:

" عندمـا أكـبر بالسـن، لن أكون مهتماً أو قادراً على تحصـيل الرضـا الجنسـي. سـأكون ضعيفاً جسدياً، وغير متوازن. وضعيف السمع والبصر. وسأكون مريضاً لأنه متلازم مع كبر السـن. وذهني سـيتدهور سـأكون بليداً ذهنياً. وسأكون غير جذاب. سأكون مترهلاً وسميناً. وسأزعج من حولي بطلباتي. وشكواي. وانسحابي. وسأتنازل وأشـرك نفسي بالمشـاهد التلفزيونية الرخيصـة، وأشغل نفسـي بالتكسب بالأعمال اليدويـة. أتوقـع أن أكون وحيداً ومرفوضـاً. وفـوق كل ذلك، من يريد شخصـاً كبيراً بالسن مثلي حوله؟.

" سـأجلس في الكرسـي الهزّاز، وأنا أنظر بنظرات فارغة من النافذة، أغمغم مع نفسـي، متجاهـلاً من حولي، أبدو غبياً. وسأشـعر بالانهزاميـة، معتمداً على غيري، ودون فائـدة ترتجـى مني. فكل شـيء له أهمية بالنسـبة لي قد حصـل. سـأقبع هنا منتظراً نهايتي الحتمية وهي الموت."

" ما كنت أظن أن هذا ما سيحصـل لي في سـنوات عمري الأخيرة. سأفعل أي شيء وكل شـيء لأتجنبه، حتـى لو قتلني ذلك. أنا فوق السـبعين من العمـر وأنا أكتب هذا الكتاب، و بطرق عديدة، أشـعر أن حياتي قد بدأت للتو. أما الذين يؤمنون بالصـورة الشنيعة المرسومة أعلاه فالتقدم بالسن هو أمر مفزع لهم. وكثير من هؤلاء يتعامل مع تلك المخاوف التي تشلهم بمحاولة التجاهل والإنكار لعلامات التقدم بالسن.

هذا يلقي بحمله على التوتر الداخلي للإنسـان. ويزيد من الكراهية الشديدة التي تجعل صـاحبها فريسـة سـهلة للأمراض والاكتئاب، وانعدام السـعادة. ونحن لا نرغب بأن نشعر بالدونية لذلك فنحن نقاوم . لأن النفس تريد أن تشـيخ بكرامة وتصـبح محاطة بالحب دون شروط خلال العملية.

خيـال آخـر يقع فيه هؤلاء الناس الذيـن هم في مأزق هذا الشـقاء في عملهم اليومي. فهم يعيشون من أجل ذلك اليوم الذي يتقاعدون فيه: ثم بعد ذلك كما في قصص الأطفال الخيالية، تصـبح خيالاتهـم حقيقة، وهم لم يعـودوا يذهبون للعمل. ليس هناك ضـغطٌ في

الوقت ومديرٌ عصبيٌ يلاحقهم. وسيفعلون ما يمتعهم وما يشاؤون، والحياة ستكون رائعة. إن هؤلاء الناس الذين لديهم هذا الخيال، والذين لم يطوّروا المهارات اللازمة للاستمتاع بحياة ما بعد التقاعد سيكتشفون قريباً أن التقاعد هو كابوس.

كان هناك رجل يدعى «هاري» كان يعمل بجد طوال حياته، ويخوض ويصارع من أجل أن يتقدم. ثم استعد للتقاعد بشراء وتجهيز سيارة «مقطورة» بكامل الفخامة ليكون زعيم نفسه ويسافر لأي مكان يريد ويتمنى. وحدد لنفسه أنه سيكون رجلاً حراً. فباع بيته رغم اعتراض زوجته «إلين»، وطمأنها إلى أن كل شيء سيكون على ما يرام. في النهاية، وافقت على مضض لرغبته تلك.

مع بيتهم الذي تم بيعه ومقطورتهم الجاهزة، «هاري» و«إلين» انطلقا نحو رحلتهما السعيدة بعد يوم واحد من حفلة تقاعده. بعد مرور شهرين من العيش في مساحة محصورة، لم يعودا يتكلما مع بعضهما البعض بعضاً. بعد مرور ستة أشهر، أصيب «هاري» بمرض عضال، وبعد مرور سنة مات «هاري».

في الحقيقة، «هاري» كان رجلاً دكتاتورياً يريد كل شيء حسب طريقته. ولديه بعض المهارات في الانسجام والتواصل مع الآخر. ولديه قليل من الصبر، ولديه تقدير منخفض جداً عن ذاته. لم يُعطِ أي اهتمام لأهمية وضرورة مرحلة الانتقال بين الحياة التي كان يعيشها وبين ما هو مقبل عليه. وعليه فالنتائج كانت مروعة. وأثناء مرض «هاري» «إلين» رفضت الاعتناء به. وعندما مات، كان غضبها لا يزال شديداً لدرجة أنها لم تذهب لجنازته.

كانت من الممكن أن تنجح خطة «هاري» لو أنه خطط هو «وإلين» معاً لمرحلتهما الجديدة. لكانا استعدا بوعي وواقعية بطريقة مختلفة حتى يكونا مع بعضهما البعض بعضاً في رحلتهما تلك. وخاصة أنه بعد سنوات كانا يقضيا فيها معاً ساعة واحدة عند الاستيقاظ وساعتين قبل النوم يومياً، وأصبحا في هذه الرحلة يقضيان أربعاً وعشرين ساعة معاً. وبعدما كانا يعيشان في بيت فيه ثلاث غرف نوم وغرفتا معيشة، أصبحا يعيشان في غرفة متوسطة الحجم بالمقطورة. تحتاج إلى قيمة عالية للذات، وعلاقة خاصة جداً، وحس للدعابة كبير لكي تكون سعيداً في ظل تلك الظروف. لقد طلبا المستحيل لبعضهما بعضاً.

عندما تخليا عن مواردهما، ما هو الشيء الذي يبدو متاحاً الآن إذن؟ ماذا لو جرب «هاري» و«إلين» لمدة شهر حياتهما في المقطورة، لمعرفة كيف سيكون نوع عيشهما؟ كان بإمكانهما أن يبقيا بيتهما أثناء تجربتهما تلك، فيكون لديهما خيارات.

كانا بإمكانهما أن يعيا أنهما ليسا جاهزين لمثل هذه الخطوة المأساوية، كانا بإمكانهما



أن يعـدا خططاً أخرى. أو، كان بإمكانهما معرفـة مـا ينقصـهما ليعيشـا حياتهمـا الجديدة، ويأخذا وقتاً لتعلم تلك المعرفة.

إن تجربـة «إلـين» و«هـاري» تجعلنـا نـدرك أهميـة وجـود خيـارات مفتوحـة، والأخـذ بالحسـبان أي خطـوات غـير محسـوبة في طريقة معيشتهما. من أجل الحصـول على حياة سـعيدة ومنتجة في سنوات الإنسان الأخيرة؛ من المهم أن تعلم بوضوح ما هي حقيقة صورك وخيالك. لأن تلك الصـور لديها تأثـير قوي على تكيفك فيمـا بعد. ومعرفتهما بوعي يجعلك قادراً على التعامل معها ومقارنتها بالواقع الذي تعيشه. وهذه الصور هي مصدر أفكارك، والأفكار هي عامل جبار.

اسـمح لنفسـك بمعرفة هذه الخيالات. ارسـمها واكتبها وقلها لأصدقائك أو شاركها مع رفقائك، أو وثقها على جهاز تسجيل واستمع لها مرة أخرى.

سـوف تتأكد إذا كانت تلك الخيالات سـلبية أم لا، لأنها ستكون الأصوات الداخلية فيك والتي ستسـمح لك أو تمنعك من الحصـول على مـا تريد. إذا كانت صـورك إيجابية، فإنها ستسـاعدك وتسـرك عندما تضعف. إن الصـور السلبية تتحشـرج في داخلك. وتأكلك من الداخل دون أن تدري. ونحن نحتاج أن نعطي تلك الخيالات حرية الخروج والانطلاق.

وحتـى نتيـح لتلك الخيالات الخروج، فإن بعضـها البعض ليس واضـحاً لنـا. قد لا نعي أننـا نملكها. وإذا لم تتح لنفسـك الفرصـة للتعرف على أحلامك وخيالاتـك من قبل، دعها تخرج الآن. واسأل نفسك «كيف سيكون الأمر عندما تقوم بها...؟ ثم ببساطة انظر ما الذي سيتبادر لذهنك.

سـيتبع ذلك نتائـج إيجابية ومثـيرة للاهتمام. وأنت تسـتمع لخيالك، استشـر حكمتك الداخلية، واسـأل نفسـك هل أنت مؤمن بما قلته؟ ربما تكتشف أن بعض أجزائك الأخرى قد تعتقد أن كل هذا ما هو إلاّ هراء. وهذه أحدى الفوائد الملموسة في إعطاء صوت لخيالك.

الأسـئلة الآتية سـتتيح لك معرفة مصـدر تلك الخيالات. وعند أخذك بالحسـبان لتلك

الأسئلة، ربما ستفقد تعلقك ببعض الصور أو الأفكار وأن تتحرر من أجل أن يكون تقييمك لها ببصيرة وتعقل ومنطق، وبرغبة حاضرة:

- من تعرف من كبار السن حولك؟
- كيف كانت طبيعة علاقتك بهذا الشخص؟
- ما الذي سمعته من هذا الشخص؟ وما الذي لاحظته فيه؟
- ما الذي قيل لك عن المرء عندما يكبر في السن؟
- كيف تتخيل نفسك عندما تصل لسنوات عمرك الأخيرة؟

الآن راجع معلوماتك عن مشاعرك وما تراه من حقائق في الوقت الحالي.

من خلال الأبحاث المتعلقة بعملية تقدم العمر للناس الأصحاء، عرفنا الآن أننا لن نتداعى أو نتفكك أو نضوي بسبب التقدم بالعمر. وأن تلك الأمور هي محصلات المرض وليس التقدم في العمر.

عندما ينتقل الناس إلى مرحلة حياتهم الأخيرة، سيتعرضون بالطبع لتغييرات فسيولوجية[1]. إنها الحياة تعبر عن نفسها.

الدكتور «جون دبليو رو» بروفيسور في كلية «هاورد للطب» صرح قائلاً «أن الشخص الذي يتقدم به العمر ويشيخ بطريقة ناجحة لديه نمط حياة جيدة، لديه وضع اقتصادي جيد، ولديه شخصية تخضع للتحسين المستمر، وذلك بدلاً من التدهور بسبب الزمن، ولديه القدرة على التكيف مع التغييرات التي تحدث حوله والتي تصاحب تقدمه بالعمر.» (بحث روبرت هينغ «كيف تتقدم بالعمر بنجاح» نيو بولتن، يناير 1988)

في مقال علمي آخر، تأليف الدكتور «روبرت خان»، صرح قائلاً «خلال عملية التقدم بالعمر هناك فرق بين التقدم بالعمر العادي والتقدم بالعمر الناجح».

هذا الكلام يتوافق مع خبرتي العلاجية. إن أساس قدرات أي إنسان للتكيف الناجح هو تمتعه بتقدير عالٍ للذات. إذا كنت لا تملكها فبإمكانك تنميتها لديك. إن تجربة التقدم بالعمر هي شأن فردي. وكما رأينا في تغييرات سابقة، فالمحصلات الناجحة تعتمد كلية على التكيف الإبداعي الذي يأتي من شخص لديه تقدير عالٍ للذات.

إن الصورة السلبية التي رسمناها سابقاً متجذرة أكثر في الذات منخفضة التقدير نحو التقدم بالعمر. السن ليس له علاقة بالتفاعلات الاجتماعية السلبية التي نقوم بها مع

1 يقصد به التغييرات العضوية والجسدية. - المترجم-

الآخرين. وليس له علاقة بعدم رضانا عن أنفسنا وعن عملنا، وليس له علاقة بالطريقة التي ندنس فيها حياتنا والكون معنا. فنحن نستطيع أن نتعلم مجدداً في أي مرحلة عمرية كانت كيف نحب أنفسنا (أن نملك تقديراً عالياً للذات)، وأن ننمي علاقات حسنة مع الآخرين، وأن نجد وظائف ونشاطات خصبة تناسبنا، ونشرف حياتنا والكون حولنا.

إن التعلم سيستمر في انطلاقته لا ليخفف الألم ويمحو المتاعب فحسب، بل ليفتح أبواباً من الحياة المعيشية الرائعة.

أعاود الرجوع لحلفائي باستمرار، لأن التقدير العالي للذات، والتواصل المنسجم مع الآخرين، وتعلم تلك المهارات بالنسبة لأكثرنا هي عملية طويلة على مدى الحياة. وأكرر، فإن مهاراتنا ومواقفنا كلها مكتسبة. وإن قصورنا يكمن في مقاومتنا لتعلم أشياء جديدة. والتغيير بالنسبة للكثير منا هو عملية مخيفة.

بعض الناس يجمّدون أنفسهم بحجة المثل القائل«لا يمكنك تعليم الكلب المسنّ حركات جديدة». ويجدون صعوبة في فهم أن عقولنا مستمرة في عملها حتى آخر حياتنا.

لدينا الآن معلومات مبرهنة تتحدى الافتراضات السلبية للماضي. وأن نتائج البحث العلمي المتعلقة بعملية التقدم بالعمر للأصحاء من الناس تظهر الآتي:

1 - سعتنا للتعلم تزداد كلما تقدم بنا العمر؛ فالدماغ يستمر بالنمو عندما يحفز.

2 - سعتنا للعملية الجنسية الممتعة والمرضية مستمرة وفي بعض الحالات تزداد، نحن لا نفقد اهتمامنا بالجنس لمجرد أننا أكبر سناً.

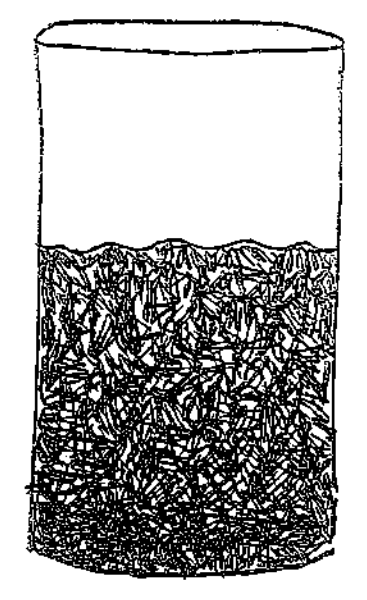
3 - جسدنا يقوم بتجديد طاقة كبيرة عندما يصاحبه تقدير عالٍ للذات. فالنشاطات الهادفة، والنشاط الجسدي، والعلاقة العاطفية الناجحة، كلها نسيج حياة تستجيب بشكل جيد للرعاية الجيدة.

إن التحدي الأكبر للسنوات الأخيرة للإنسان هو أن يكون لدينا سلوك مبني على مدى معرفتنا بالصحة الحسنة. اطلع على الأبحاث العملية المتعلقة بالتقدم بالعمر واستبدل الصورة السلبية لديك بصورة إيجابية وممتعة. فالصور المبنية على الصحة الحسنة تكون شيئاً من هذا القبيل:

"عندما يتقدم بي العمر، أتوقع أن أكون طيب الصحة، وأكثر حكمة. وسيكون لدي أوقات مليئة بالاهتمامات، وسأعمل على تحفيز نفسي لاستمتع بحياتي. وسأسعى لتجربة أمور جديدة.

" سأكون قادراً على الاستمتاع وحيداً، وسأكون قادراً على الاستمرار بالتواصل مع الآخرين عندما أختار ذلك. سأكون نشطاً جسدياً. وسألبس ملابس ذات ألوان جميلة. وسيكون جسدي مرناً وذا مظهر جيد. ستكون لدي طاقة، ولدي إشراق منعكس من تلقاء ذاتي."

التحدي الآن هو: ما الذي علي تعلمه لتحقيق هذا؟ رجاء تذكر أن أفكارك، وسلوكياتك، وتصوراتك لديها قوى عظيمة. عندما تنظر للنصف الممتلئ من الكأس سيوجه طاقتك للأعلى ويعطيك مشاعر إيجابية. والنظر للنصف الفارغ من الكأس سيرسل طاقتك للأسفل ويعطيك مشاعر سلبية. وكلا الوصفين دقيقان، لكنهما يستجلبان مشاعر مختلفة تماماً. ونصيحتي هنا أن ننظر للنصف الممتلئ من الكأس.



يبدو منطقياً عندما ننظر للأمور بإيجابية، وأعتقد أن إعادة صياغة مشاعرنا من كونها سلبية إلى كونها إيجابية يجلب دعوات لمزيد من الطاقات الإيجابية. وان ابتسامتك لشخص ما ابتسم في وجهك هو أبرز مثال على ذلك.

أود أن أنشر الفكرة التي تقول أن من محصلات التقدم في السن الحصول على الحكمة؛ فالناس الأصحاء بإمكانهم أن يكونوا ينابيع من الحكمة والتجربة العريقة، وبإمكانهم أن يكونوا مفيدين لمن هم أصغر سناً، ولبعضهم بعضاً كذلك. ماذا لو كان في كل مدينة (مجلس كبار السن الحكماء)؟

أعرف بعض البرامج المتعة التي تجمع بين كبار السن مع الأطفال والمراهقين لتشكيل نوع من علاقة الجد والحفيد. في هذه الأيام التي نرى فيها الأسر مشتتة، من الممكن أن يكون هذا ذا قيمة عالية حيث يمثل فرصة ثمينة للجميع.

إن روح شخص ما وسلوكه هما عاملان قويان في الإرادة الجسدية والعاطفية والروحية في أي سن كان. بالطبع، الجسد سيظهر علامات على أنه مستخدم ومستعمل بحكم كبر السن، وسيكون لدينا شعر أبيض وحركتنا ستكون مختلفة. واستجابتنا الزمنية تتغير، والشفاء من المرض يأخذ وقتاً أطول. ولكن روح الإنسان ومواقفه وقيمته عن ذاته، واستجابته

العاطفية تتحسن كلما تقدم عمر الإنسان. وأشبهه بالخمر المعتق.

إن العديد من المجتمعات فعلت الشيء الكثير لتنظيم برامج إبداعية مبنية على المصادر التي يملكها الشخص المتقدم بالسن. تقريباً كل مدينة لديها برامج اجتماعية للمواطنين، ومرافق للرعاية الصحية، لكن القليل جداً منهم لديه برامج يستطيع كبار السن المشاركة بها بشكل هادف. ربما أنت كقارئ لهذا الكتاب، تستطيع تنظيم خدمة مثل هذه من خلال الكنيسة ودور العبادة أو أي مرفق آخر ينفع الجميع.

أتفاجأ باستمرار من قدرة كبار السن على التصرف بحيوية وسرعة، وعلى الإبداع، وأن الأصحاء يبدؤون بالاستمتاع بإمكانياتهم ويقررون عيش حياتهم بدلاً من إماتتها. في الجنازات، أشعر أن الأكثر حزنا من هؤلاء هم الذين لم يجربوا قط متعة الحياة.

أعتقد أن الأبحاث ستثبت عكس ما تعلمناه مسبقاً، فالتقدم بالعمر هو مفهوم موجود في أذهاننا. وتقدير الذات المنخفض، والتغذية الضعيفة، وقلة التحفيز، وظروف العيش الصعبة والانعزال وعدم وجود الأصحاب، والعلاقات السلبية كلها تساهم في جعلنا فريسة سهلة للمرض الذهني والجسدي. والترياق لهذا هو التقدير العالي للذات، والتغذية الجيدة، والتحفيز الذهني والجسدي، والظروف المواتية للعيش الكريم، والعلاقة المرضية والحسنة مع الآخرين، والعلاقة العاطفية مع الآخر، والصداقات المزدهرة، والغايات الواضحة.

ورغم أن البنية الداخلية هي أمر مهم كبعد فاعل في السنوات الأخيرة للإنسان. فالتقاعد هو مرحلة جديدة ومجهولة. مثل مرحلة التحول للمراهقة، وهي المكان الذي لم تكن فيه من قبل. ولا يوجد هناك من يرشدك إلى ما تفعل. فالساعة والتقاويم تصبح غير مجدية. والعمل من الساعة 8 وحتى 5 لم يعد له وجود. وأنت مسؤول عن تركيبة يومك الذي أنت فيه. وبعدما كانت سلطتك خارجية لمدة طويلة فإن تصميم حياتك الخاصة هو تحدٍ ضخم. الآن عليك أن تطور بنية يخيطها الخياط بعناية لتدعمك.

إن التقاعد هو اختبار لمهارات التكيف لديك. اختبار لنضجك، واختبار لطبيعة علاقاتك مع الآخرين. بإمكانك النظر لهذا كفرصة مواتية لاكتشاف ما تحتاجه. وكمثال، تستطيع تعلم مدى مرونتك للتكيف، أو مستوى تقديرك لذاتك، والزناد القادح لانخفاض مستوى تقديرك لذاتك، وعاداتك الراسخة، وتناغم مزاجك، بطريقة غير مسبوقة.

والعديد من الناس تتعثر علاقاتهم في هذا الوقت بالتحديد. ليس فقط الوضع الجديد ولّد سياقاً جديداً، لكنه قد يؤثر بتحدٍ كبير فعالية ما هو باقٍ حالياً. إذ تصبح جميع علاقاتك الاجتماعية خاضعة للتدقيق. فإذا كانت علاقاتك تحتاج للدعم، ابحث عن طريقة تقدمها

لهم. كن "كشرلوك هولمز"[1]. تصرف بما يلزم أن تفعله إذا رأيت مشكلة، ولا تدع خجلك وخوفك يعيقك (انظر الفصول الثالث والرابع والحادي عشر المتعلقة بتقدير الذات والزوجين). وعندما تجد نفسك متخبطاً، كوِّن مجموعات المساعدة الذاتية الداعمة، أو شارك فيها، بحيث تحصل عن طريقهم على تصورات جديدة. فالتحدث مع مجموعات مهتمة هي طريقة شافية كما أنه ارتباط لك.

لعل الأمور بدأت تتضح أكثر؛ إن السياقات التي نكون فيها ليست بالضرورة مقيّدة للفرص حولنا. وكيف نشتغل؟ وكيف نتكيّف؟ يحددان كثيراً مما يحدث لنا لاحقاً. إن حياتنا في السنوات الأخيرة هي ببساطة سياق جديد لحياة إبداعية جديدة.

إذا كنت قد حققت فعلاً تنمية لتقدير عالٍ في الذات وتواصل منسجم مع الآخرين، فالانتقال إلى سنواتك الأخيرة هي فرص جديدة لمزيد من النمو. وأنت تعلم أن قيمة الذات العالية لديك مستمدة منك أنت وليس من وظيفتك، أو مالك، أو علاقاتك. وأنك تستطيع اتخاذ موقف إيجابي أو سلبي. فالصورة التي تأتي للذهن مرة أخرى عن نحّات ينحت الصخور القاسية. وما يطرأ في ذهنه سيكون الشيء الذي يجده أمامه بدلاً من أي فكرة نمطية مسبقة يصنعها.

العديد من الناس يصلون سنواتهم الأخيرة بعدما كانوا ظاهرياً ناجحين في حياتهم، لكنهم من الداخل يحملون مشاعر مزمنة من الفراغ والوحدة، والهجران المزيف لنجاحهم وأموالهم وسلطاتهم، وأحوالهم..... هؤلاء الناس يعانون عادة من الاكتئاب أو يتجهون لتصرفات غير متوازنة عندما يبدؤون حياتهم في السنوات الأخيرة. لأن ما كانوا يستمدون منه قوتهم قد تلاشى.

إذا كان هذا الشيء يحصل لك الآن، تعامل معه على أنه اكتشاف وابحث عمّا ينمّي قيمتك عن ذاتك. لأن هذا الاحتياج غير مقتصر على واحد بل تجده لدى العديد من الأقرباء الذين ينشؤون على تقدير عالٍ للذات، ومهارات في التواصل الاجتماعي المنسجم.

مؤخراً، ألقيت محاضرة على مجموعة من كبار السن المتقاعدين من مدراء تنفيذيين. وتقدم إلي رجل في السبعين من العمر، مدير بنك سابق، وقال لي «لا أملك لقباً، لا أملك مكتباً، أنا لا أحد» (في خلال دقائق، تقدم ثلاثة كذلك وقالوا لي الشيء نفسه)، من وجهة نظري فإن هذا الرجل قد حقق كل المجد الخارجي والنجاح. لكن ما يحتاج إلى تنميته هو

---

1 شرلوك هولمز: شخصية روائية خيالية مشهورة عالمياً، ابتكرها الاسكتلندي آرثر كونان دويل (1887)م. تميزت الشخصية بالتحري عن الجرائم والاحتراف في كشف المجرمين.

إحساسه بقيمته من الداخل. وبما أن هؤلاء الرجال اعتبروا ألقابهم ومكاتبهم الكبيرة معرفة لتقديرهم عن ذاتهم، فالتقاعد بالنسبة لهم كان ممزقاً لهم وكأنهم مصابون قد استلقوا تنزف منهم الدماء حتى الموت.



عندما يزول الشباب والمنظر الحسن، عندما يزول المال ويزول المنصب والقوة، فالناس سيعانون ويلات عظيمة إذا ما ساووا تلك الأشياء مع قيمتهم الذاتية، ولم يتعلموا طرق جديدة يعيشون من خلالها؛ فالكثير منهم يتخذ طرق إدمان الكحول أو المرض أو الطلاق أو الاكتئاب، أو حتى الانتحار. والمساعدات الخارجية غالباً ما تكون مهمة في ذلك الوقت ليكتشفوا كيف تبدلت الحياة.

ليس على الناس أن ينتظروا السنوات الأخيرة لكي يكتشفوا قيمتهم من الداخل، وبعيداً عن أي أدلة للنجاح الخارجي فإن المعنى والقيمة للحياة متمركزة في وجود الإنسان. ومتى ما استطعنا أن نشعر بقيمة الحياة التي نعيشها نكون قد حصلنا على اليقظة الروحية الخاصة بنا.

الخطوة الأولى هي أن علو تقدير الذات يتعلق بالسلوك الذي نستطيع تعلمه في أي مرحلة عمرية، وهو مهم خاصة في مراحل أعمارنا المتأخرة. وكمثال، فإن تمتعنا وتعلمنا بتقدير عالٍ للذات يمكننا من الاستمرار في الكشف عن مصادرنا وقدراتنا المهملة. ونستطيع أن نحقق أحلامنا التي لم نحققها مسبقاً. أو حتى نصنع أحلاماً جديدة. ونحن مقيدون فقط بقدرتنا على التخيل، وقد قيدنا طاقتنا التي نجعل أحلامنا تتحقق.

إن السنوات الأخيرة هي الأوقات التي نتمكن فيها من توليد غايات جديدة في حياتنا، ربما شيء ما لطالما أردت محاولة تحقيقه. وإذا كُنت لا زلت تتوق إليه حاول تجربته. وإذا كنت تبحث عن اتجاهات جديدة وواسعة، ربما من الأفضل أن ترجع للوراء لتطبق تمرين الخيال الذي ذكرناه مبكراً في هذا الفصل.

إن احتياجاتنا الإنسانية الشائعة. تظهر في أي عمر كان، وقد سطرتها بالأسفل لتذكيرك

لما تعرفه مسبقاً لكنك قد تكون نسيتها لفترة من الوقت:

- نحتاج أن نُحِب وأن نُحَب، ونحتاج أن تتم ملاحظتنا، وتعريف تواجدنا، وأن نحترم، ونحتاج بشكل حرفي ومجازي أن نُلمس.
- نحتاج أن تكون لنا أهمية وغايات.
- نحتاج أن نُحفز وأن نتعلم أشياء جديدة.
- نحتاج أن يتم نيل رضانا وأن تكون لدينا علاقات عاطفية.
- نحتاج إلى المرح والدعابة.
- نحتاج إلى الأمان المالي.
- نحتاج أن نكون ذهنياً وجسدياً أصحّاء.
- نحتاج إلى الانتماء.
- نحتاج أن نكون جزءاً فاعلاً من مجتمع ولنا أصدقاء وزملاء عمل.
- نحتاج أن نبقى على اتصال مع قوة الطبيعة، ومع ديننا، ومع إلهنا.

تلك الاحتياجات مطلوبة في جميع مراحل أعمارنا، من المهد إلى اللحد. ونحن قد لا نتعلمها دائماً خلال مسيرة حياتنا. وفي بعض مراحل الحياة، تجدها في المقدمة أكثر من مراحل أخرى.

في سنوات عمرنا الأخيرة من المهم سؤال أنفسنا أين كنا من تلك النقاط، وأين كنا من أن نتخذ خطوات لتنمية أنفسنا واكتساب ما لا نملكه بعد.

توقف قليلاً الآن وحاول أن تبدع ذهنياً لنمط حياتك الحالية وأجب عن الأسئلة الآتية:

- هل تأكل طعاماً غذائياً مفيداً؟
- هل تمارس الرياضة؟
- هل تُعطي انتباهاً لحاجاتك العاطفية؟
- هل أنت مستمر في تطوير مهاراتك في التواصل المنسجم؟
- هل لديك علاقات ترعاها وترعاك؟
- هل لديك مجموعات مساندة؟
- هل تنمي مهارات الاستماع، والصدق مع الذات، وطلب ما تريد؟
- هل طوّرت طرق فعالة لحل وإدارة الصراعات؟

- هل أنت مستمتع بحياتك ومتحمس لها؟
- هل طوّرت حس الدعابة لديك وتمرح في حياتك؟
- هل طوّرت سبلاً مُرضية للحب وتقدير نفسك؟
- هل تسعى لتعلم الفوائد والأشياء الجديدة؟
- هل لديك طرق للاسترخاء؟
- هل سمحت لنفسك بالتعلم من أخطائك؟
- هل سمحت لنفسك أن تحب بانفتاح وعمق؟

إذا بلغت سنواتك الأخيرة ولم تكن إجاباتك "نعم" لهذه الأسئلة. فقد آن الأوان لتبدأ. وسامح نفسك إذا لم تكن تعلم كل هذا من قبل. لأن عالمك لم يوفر العدة اللازمة للتركيز على هذه الأفكار. وتعلم بأن تحقيق هذا التعلم سيؤتي ثماره من خلال التأثير العميق لعوامل إيجابية فيك، وفي صحتك، والطريقة التي تتعاطى فيها مع العالم.

من المهم أن نعلم أن لدينا خيارات لما نريد فعله في هذا العالم. وبإمكاننا أن نختار السلوك الإيجابي أو السلوك السلبي في هذا العالم.

حرر قائمة بالأشخاص الذين تعرفهم شخصياً، أو قرأت عنهم أو سمعت عنهم، من منهم حقق مساهمات متميّزة في حياته في سنوات عمره الأخيرة. وتعلم منهم. بإمكان هؤلاء إعطاءك قدوة حسنة لمرحلة حياتك المقبلة. فنحن نحتاج من خلال مجموعات النقاش أن نتعرف على قدوة إيجابية وحسنة لنحصل على التوازن ضد الصور السلبية التي ورثناها من الماضي.

ابحث عن أشخاص أصحّاء في الستين من العمر أو أكثر. ابحث عنهم في النوادي الصحية والكنائس ودور العبادة، والصالات الرياضية لكبار السن. وبيوت العجزة، ونوادي السياحة، ومجموعات الرقص والمناسبات الخارجية، وتجمعات أهل الحي ورابطة المتقاعدين. ولاحظ حيويتهم وحياتهم وانتعاشهم ورغبتهم بالحياة. فتعلم فلسفتهم ونهجهم في الحياة. وجرّب صحبتهم الغنية والمتعة.

ربما ستشعر بالحماس لعمل مقابلة مع هؤلاء الناس، وتسجيل ذلك بالأشرطة، وإعطائهم نسخاً منها. نريد أن نتعرض إلى كثير من الأشخاص الإيجابيين والأصحاء في سنوات عمرهم الأخيرة.



لا تزال الصورة النمطية البشعة لكبير السن موجودة بقوة وتحتاج إلى أن تستبدل بصورة قوية وإيجابية وجذابة. وإذا كنت قارئاً صغير السن ولديك علاقة مع أقربائك الذين وصلوا لسنوات عمرهم الأخيرة، فأعطهم دعماً. وعاملهم بمسؤولية، وعاملهم على أن لديهم استجابات إنسانية.

لا تحجّمهم بأن تتعامل معهم من برجك العاجي، أو تدللهم بطريقة سلبية، أو تعاملهم بدونية. وانظر لهم على أنهم بشر دخلوا مناطق مجهولة وفرصاً لمخاطر جديدة في حياتهم. امنح فرصة لحقيقة أنهم يشعرون بنوع من القلق، كما يحدث لأي شخص يدخل مرحلة جديدة.

أذكر إحدى الأسر أعضاؤها مجموعة من اليافعين الذين أحضروا أمهم بعمر (84) سنة، لأنه ظهر عليها علامات جنسية تجاه رجل غريب في مستوى عمرها. وقد "قبض" عليها وهي تجلس في الحديقة معه. وعندما استطعت أن أقنع هؤلاء الراشدين الصغار أن أمهم "أنيتا" تتصرف بنضج تجاه تصرفاتها تبعاً للوحدة التي تعيشها ورغبتها بالنمو، فقد تغيرت نظرتهم لها ونظروا إليها :كإنسان، على أنها "أنيتا" وليس "ماما" أو "جدتي" . وكانت مثلهم تماماً وليست مختلفة عنهم. ولكن صورهم النمطية أثرت على أفكارهم ومدركاتهم وسلوكياتهم. وهؤلاء الصغار تجاهلوا شخص أمهم وذاتها.

الحيوية النشطة هي محصلة التقدير العالي للذات. إنها تقطع شوطاً كبيراً تجاه النظرة الإيجابية لتغذية الحياة بأكملها. الأفراد الذين لديهم تقدير عالٍ لذاتهم تبرق أعينهم شعاعاً. وأرواحهم تجول وتصول وتدعو غيرها. وهم منفتحون، ولديهم روح الدعابة، ويعيشون حياتهم بكرامة وحيوية. وهم فعالون وأغنياء بالمعرفة كذلك. وكل هذا تولد بواسطة سلوكهم ومواقفهم التي من الممكن أن تصقل في أي وقت من الحياة مع أي شخص هو على استعداد.

لقد تكلمت مسبقاً عن قوة الأفكار التي لديك والتي تؤثر على صحتك ونظرتك للحياة. أليس مذهلاً أن أي تغيير في الأفكار ينتج نتائج جيدة؟.

من خلال الاقتداء بهؤلاء، كبار السن أبناء هذا اليوم؛ حملة الشعلة للصور الجديدة لما يأتي من سنوات لاحقة. يجعلنا ننظر للأشخاص كبار السن على أنهم منبع للمصادر والطاقة والحكمة والإبداع. وهذا جيد. وهو كذلك مؤقت بتوقيت محدد فبحلول عام (2000) فإن 30% من السكان سيكونون في سن الستين. وسنحتاج إلى طاقتهم. والتحدي لكبار السن اليوم هو أن يظهروا كقدوة بحجم مساهماتهم الممكنة لحياتهم ومجتمعهم وكوكبهم.



24 الأسرة جزء من مجتمع كبير

ضع جنباً إلى جنب جميع الأسر المبتهجة وسيتكون لديك مجتمع مبتهج هكذا بكل بساطة. فمهما كان نوع التدريب الذي أجري لأسرة ما سينعكس على المجتمع الذي تصنعه تلك الأسر. وسينعكس كذلك على مؤسساته مثل المدارس والكنائس ودور العبادة، والمتاجر، والأجهزة الحكومية، وامتداد الأسر المتشكلة.

العائلات والمجتمعات منها ما هو صغير ومنها ما هو كبير. جميعهم متشكلون من أسر تحتاج أن تعمل سوياً، ومصائرهم متصلة سوياً. وهُم جميعاً مركبات توضح ملامح العلاقة: سواء أكانوا قادة أم أقرباء، أم صغاراً وأصبحوا كباراً، أم الذكور والإناث. فالكل متصل باتخاذ القرار، واستعمال السلطة، والبحث عن هدف مشترك.

بعض الأسر تعلم أبناءها الانسجام و بعضها البعض الآخر تعلمهم التمرد، وبعض الأسر تعلم مجموعاتهم المسؤولية، وبعضهم الآخر تتأصل بهم الحماية الزائدة لأبنائهم. وكل أسرة تعلم أبناءها كيف يتعاملون مع العالم الخارجي، وكيف يتوافقون، وكيف يتعاملون مع الظلم والأمور البشعة في العالم، وكيف يكون لدينا صلة بكل هذا.

إنه من السهل على الأهل تربية الأبناء على الحماية الزائدة وأن يتصرفوا بناء على ذلك، بحيث يقودونهم خطوة بخطوة ويبنون حولهم الجدران كي لا يروا بشاعة العالم والظلم فيه. وباختصار فهم يحمون أبناءهم من أي شيء قد يسبب لهم مكروهاً في هذا العالم. فيصبح العالم هو ما يعرفه الطفل وما سمح له برؤيته.

التلفزيون جعل هذا النوع من التربية صعباً قليلاً، فمن الصعب أن يعيش الإنسان في شرنقته إن كان بإمكانه أن يرى ما يحصل للعالم من خلال الشاشة الفضية. ومع ذلك لا يزال من الممكن وجود هذا النوع من التربية لأنه إذا لم تكن متصلاً بأحداث العالم ولم تره على أرض الواقع فسوف تقول لنفسك أنه أمر أجنبي وتنساه. وصدق أو لا تصدق. لا زلت أعرف أشخاصاً أعمارهم بين الثانية عشر والثامنة عشر لم يقابلوا قط أشخاصاً من أعراق

أخـرى، ولم يـروا أشخاصـاً أغنياء أو فقـراء، ولم يجربوا قط أن يأخـذوا حماماً في حوض استحمام حديث. ومن يعيش في مستوطنات أو في مناطق الأغنياء فإن أطفالهم قد يعيشون معزولين عن الأحياء والأقران من مستويات أخرى.

ومن أجل فهم ما يحدث حولنا بشكل كامل فيما يخص الأسر والمجتمعات، ولعل الجانب التاريخي قد يقرب الفهم:

« كان فـي قديم الزمـان مجتمع يعيش أفراده معاً، وكانت الأسـرة هي المصـدر الوحيد لتعليـم أبنائهـم ما يحتاجونه لكي يبلغوا سـن الرشـد. وهذا يشـمل تعليمهـم كيف يهتمون بالآخرين ويحافظون على أنفسـهم، ويشـمل كذلك كيف يتعاملون مع الآخرين والأشـياء من حولهم. وكانت المعرفة بينهم محدودة فكان من يعرف هذا كله واحد أو اثنان.»

« ابتداءً كان محتوى هذا التعلم سـهلاً جداً. فالحياة في ذلك الوقت قائمة أكثرها على العيش من أجل البقاء: كيف تعيش حياً، وكيف تحصـل على طعام كاف، كيف تحمي نفسـك من التجمد أو من الحيوانات المفترسة، وهكذا. كان الواحد منهم يشاهد الآخر ويتعلم منه.

من الواضح، أن الكثير مما نعده من الأساسيات اليومية اليوم كانت آنذاك ليس ضرورة أو لا علاقـة له بالعيش. لماذا الإنسـان القديم يحتاج أن يقـرأ أو يكتب. أو يدرس عن التغذية الجيدة، أو يسـتعد للتقاعد؟ كانـت الكثير من جوانب الحياة مقفلة فـي عالم المجهول. كان الناس لا يعرفون أنهم لا يعرفون.



وكمثال، في وقت مضـى كان النـاس لا يعلمون أن الأطفال هم نتاج العملية الجنسـية. وكانت العملية الجنسية مجرد فعل غريزي يقود لشـعور المتعة، لكن لم يكن على البال أن له علاقة بتطـور المولود. ما كان له علاقة بـولادة الأطفال هو كبر حجم البطن للأنثى الذي من السـهل ملاحظته. وكان تفسـير وجود الجنين في رحم الأنثى ليس له علاقة بالجنس، وبدلاً من ذلك كان لـه علاقة بمـا تأكله الأنثى مـن طعام أو نـوع الأفكار التي تحملها أو شـيء له علاقة بالخوارق الإلهية أو مس الشـيطان. وعندما عرف الناس العلاقة بين الحمل وبين العملية الجنسـية مهّد ذلك الطريق لمزيد من الاكتشافات.

استشهد بهذا كمثال على بساطة المعلومة، وكيف وصلنا من هنـاك إلى ما نحـن عليه الآن. وعلينا أن نعـترف أن المعلومات

التي يحصل عليها الأولاد والبنات بالتفصيل عن الحمل والولادة تحتوي على أكثر من مجرد وجبة كافية.

مع ما نعيشــه مــن تعقيدات مجتمعاتنا اليوم. لا توجد أســرة تتوقــع أن تعلم أبناءها كل شــيء، وقد طورنا مهنيين متخصصــين في التنمية يقع على عاتقهم هذا الدور من عمليات التعليم بالنيابة عنا. وإن الثراء التقني المتطور الذي نملكه دفعنا لحقبة التخصصــات. وأنه علينــا أن نرسـل أنواعاً مــن التعلم والتجارب لمؤسســات خارج إطار الأســرة. كثيراً ما نفقد البصيرة التي مفادها أن ثروتنا الحقيقية تكمن فـي شعوبنا.

تبـيّن لنا فيما بعد، أن الأســرة تتلقف ما خلفته مؤسســات الدولة فــي تربيتها لأبنائها: المدارســ والكنائســ ودور العبــادة والتدريبات بالمرافــق الحكومية. وتلك المؤسســات (التي صــنعناها نحن لتساعدنا في صناعة أفراد أسرنا) في الحقيقة تتصرف ضد صحة الأسر. فالمدارســ تفصــل الأطفال عن أهلهــم، وعالم العمــل والأعمال يقوم بإبعــاد الأم والأب عن أبنائهم من خلال ســاعات العمل الطويلة، ومرافقنــا الحكومية تأخذ أبناءنا منا ليعملوا في أراضٍ أجنبية. طبعاً، وأنني أود رؤية جميع المؤسسات تعمل لمصلحة الأسر. وممكن جداً لتلك المؤسّسات أن تفعل هذا دون مصادرة أهدافها.

فـي هذه الأثناء، أخشى أننا كمجتمع ننحى منحى المجتمع السلطوي. وأن مجتمعنا اعتاد علــى مجاراة كل هذا. نحن نعلم أبناءنا كيف يكونــون أقوياء وكيف ينتزعون حقوقهم. ولكن ما الذي حدث؟ بعد أن تفوز على شخص ما. أين هو مكانك فـي الحقيقة؟ في الحقيقة أنك تركت تتلفت خائفاً أنه ما لم تكن حذراً فشخص آخر سيتغلب عليك وستعيش حياتك المتبقية غير آمن وغير محمي، مترقباً وخائفاً. افرض أنك اســتعدت كامل سلطتك وحصلت على كل ما تريد من أشياء ملموسة. فهل هذه الأشياء تتكلم معك، أو لديها أذرع لتحضنك وتدعمك؟ أنا لم أر قط المال أو ما استحوذنا عليه من مادة يتمتع بالحنان والعطف.

أعتقد أن المســألة ما بين كلمتي (إما) و(أو): إما أن تكون لدينا قيم إنســانية دون وجود القوة والسلطة والمادة، أو أننا أقوياء ولا توجد لدينا قيم إنسانية.

مــرة أخــرى، نحتــاج أن نراقب عــن كثب ونميــز العلاقة بــين التدريب الأســري وتطور مؤسساتنا. والسؤال بكامله يتمركز حول استخدام القوة. (الاستخدام) هي الكلمة الرئيسة. وغالبــاً مــا نخلط بين الجبروت وبــين الفرد (أنا قوي وأنا شــيء مهم، وأنا لا قــوة لي وأنا لا شــيء) . قارن هذا النوع من التفكير لنقول مع،) اســتخدام الشيء والقوة التي تملكها، وقوة نموّي ونموك). هذا النوع من استخدام القوة لا يباعد بين قيم الناس بل يحسنها.

إن تعليـم أبنائنـا على المهارات المختلفة هو مثال جيد في كيفية اسـتخدامنا أو إسـاءة استخدامنا لمنطق القوة. أغلب الكبار في الأسر يشعرون أنهم أفضل سلطة لتعليم صغارهم الانضـباط والجنس، وطرق التعامل مع المال، وهكذا. ثم ينطلق الأبناء للمدرسـة، ويقابلون كباراً آخرين لديهم تركيبة مختلفة يشعرون أن لديهم الأفضلية في تعليم الأبناء في اتجاهات معينة. وإذا كان هناك اختلاف بين الأسـر والمدرسين وتبيانوا في المعلومات التي يقدمونها، فالسـؤال الذي يطرح نفسه: كيف لهذين المصـدرين للمعلومات والتعلم أن يتم وضعهما معاً أمام الصغار. وماذا يحدث لكل من له علاقة بالموضوع بسبب هذا التباين والاختلاف؟.

طرأ في ذهني صـبي يعمل أباه في ميكانيكا السيارات. والتحق ابنه في مدرسة للتعليم المهني، وعمل مع أبيه؛ وبعدها وبشكل متكرر تشاجر الولد مع أبيه في كيفية إصلاح السيارة. هـذا النوع من الصـراع هو أكثر من مجرد صـراع بـين المنهج القديم والجديد في إصـلاح السـيارات. وإنما يعكس القناعة الراسـخة أن هناك طريقة واحدة صـحيحة في الإصلاح. وبعضنا يدرك أن هذا خطأ ومع ذلك هناك كثير منّا يستمر في هذا الخطأ.

لنأخـذ مثالاً آخر، "جواني" بنت ذكية عمرها خمس سـنوات ملتحقـة برياض أطفال؛ تسـتطيع القراءة، وتقوم ببعض العمليات الحسابية البسيطة، وكانت فتاة مبدعة جداً، ولكن الذي حصل أن المدرسة أشعرتها بالملل فبقيت الفتاة بالمنزل. والأم أخطرت المدرسة برسالة قائلة أن المنهج كان مملاً لابنتها، وأن على المعلمة أن تجعل المدرسة أكثر إمتاعاً.

"جواني" كانت قد مرت على واحد وأربعين معلمة رياض أطفال، كتبت المعلمة ملاحظة عن "جواني" "أنها دائمة التخريب". وأرسـلت المعلمة الملاحظة لأهلها مضيفة أنهم إذا لم يفعلوا شيئاً تجاه ابنتهم سيتم طردها من المدرسة.

كان يتم تبادل الرسائل عبر رسائل البريد العادي، وبشكل غير مقصود لم تعلم المعلمة أن "جواني" كانت تعرف القراءة، الأهل لم يعلموا أن ابنتهم كانت تخرب، وكانت جوان تخفي الرسـائل. وكلا الطرفين كان لديهما معلومات ناقصـة، وحدثت شـجارات وجرح للمشاعر. وتم نعـت الأهل أنهم "متسـاهلون وغير حازمين" مـن منظور المعلمة، وكذلك تم نعت المعلمة أنها "غير مؤهلة" من منظور الأهل. وكانت "جواني" متأكدة أنها الخاسـرة في النهاية ما دام مثل هذا الأمر مستمراً.

ما كان مطلوباً هو وجود "النظام" الذي يتيح للجميع الاطلاع على كافة المعلومات. وهذا النوع من التغذية الراجعة يمهّد الطريق لعمل تغيير مناسـب لأنه لا أحد يعرف كل شـيء. أنا متأكدة أنني لا أعرف مدى تأثيري فيك ما لم تقل لي ذلك. لأنه ما الأمل الذي يرتجيه المعلم

من أسـرة تم نعتها بأنها متسـاهلة وغـير حازمة؟ وكيف للأهل أن يرتجـوا فائدة من معلمة تم نعتها بأنها غير مؤهلة؟ وفي هذا الشـأن، إن السـلوك المبني على عبارة "أنا أعلم أنني لا أعرف كل شيء" تعبير مهم جداً. وكذلك، مهما حصل فهناك أجزاء من الحدث لا تظهر.

دون التغذيـة الراجعـة، فـإن الهجوم والاستسـلام واللامبالاة سـيتبعون كل هذا حتماً. فهناك حاجة إلى أنظمة تغذية راجعة حيوية في الأسرة والمؤسسات الأخرى، والأماكن التي يجتمع فيها اثنان لأهداف مشتركة.

إن المكر وسوء الفهم الضار ينتشران عندما لا يستطيع الناس أن يجدوا طريقة للمشاركة في المعلومات. والعداء الذي يتبع ذلك يقلل من قيمة تقدير الذات، ويوجد موانع حقيقية لأي فرصة لحل المشكلات. فسوء الفهم والعوائق حول الناس والفجوات تتسع أكثر فأكثر.

لذا فالأشـخاص الذين يشـعرون بأنه أسـيء فهمهم وتم انتهاك حقهم يعانون من فقد قيمـة الذات لديهم، وعليه سيسـبب هذا انخفاضـاً في إنتاجيتهم ويؤثـر في متعة حياتهم. وهذا يحدث لكل شخص سواء أكان الذي فهم خطأ وانتهك حقه من الأسرة أم كان معلماً أم قسيساً، أم رجل أعمال، أم عضو نقابة أم أياً كان.

حسـناً، عنـد هذه النقطـة أعتقد أنه من المفيـد أن نلخص الأجزاء التي يسـتفيد منها الفرد والمجتمع بشـكل مشـترك، وكما ناقشـنا من قبل في هذا الفصل. هناك ادعاء بوجود علاقة بين القادة والتابعين، الكبار والصغار، الذكر والأنثى، وكلهم يدخلون في عملية اتخاذ القرار، واستخدام السلطة، والوصول لأهداف مشتركة.

اليوم، هذه الأجزاء المركبة هي عرضـة للتحدي في الأسـر والمؤسسات في جميع أنحاء العالم. وقد بدأ الناس بتمييز الخيط المشـترك والأساسـي لجميع العلاقات، وبالمطالبة بأن يتم تمييزها من قبل المؤسسـات كذلك. وهذا الخيط الأساسـي هو أن كل قائد هو شـخص، وكل صـغير هو شـخص، الذكور والإناث هم أشـخاص. والقرارات والسـلطة والأهداف هي أساساً وسائل شخصية للتناغم مع بعضنا بعضاً.

وأخـيراً، علينـا جميعاً أن نميز أن الحياة يتم تسـييرها من قبل الناس، وما يجري بين النـاس هو المحدد الرئيس لما يحدث لهـم وللبيئة حولهم. وأن ما يعرفه الناس وما يعتقدونه، وكيف يتعاملون مع اختلافاتهم، كلها تبدأ من الأسرة. وفي هذا الوقت، فإن مؤسساتنا تعكس هذا النوع من التعلم في الأسر.

بالإضـافة إلى، أننا نـدرك أن بعض هذا التعلم قد حجّم نموّنـا، وقد حان الوقت لتغيير

القواعد التي نعمل من خلالها. قد لا تفاجأ إذا علمت أن كل هذا له علاقة بتقدير قيمة الذات وكيف تظهر، كيف يتم التواصل بشأنها، وما هو نوع مجموعة العلاقات التي تظهر بين الناس بمستوى وعاء مرتفع، ومن الذي يتواصل بمستوى المنسجم، من الذي يعرف كيف يكوّن علاقات عاطفية، ومن الذي يستطيع أن يثق بانفتاح.

إنني أرى أن هناك حاجة للأسر لأن يُطلب منها أن يكونوا أصدقاء في أي مؤسسة؛ بحيث يكون أي عضو من أعضائهم له علاقة بالمنظومة ويعتبر جزءاً منها. إن الأسرة هي جزء لا يتجزأ من المجتمع. وفي الحقيقة أن الأسرة هي إحدى الوحدات القليلة التي تجد فيها المساحة الجغرافية الصغيرة كافية لأعضائها فيجلس جميعهم في غرفة واحدة وهم يعرفون بعضهم بعضاً.

نادراً ما نجد أسرة أكثر من خمسة عشر فرداً. وأن عدد خمسة عشر فرداً من الممكن تمييزهم، وعددهم جيد، ويعدّون مجموعة كاملة. وحتى إذا كان العدد لا يتجاوز خمسة عشر فرداً وتجمعوا في المساحة نفسها؛ فالكل سيتعرف (في وقت معقول) على الآخر وسيستمع له، ويراه، ويتم التعرف عليه والاستماع له ورؤيته هو الآخر. فهل تتذكر اجتماعات الأسرة التي تكلمنا كثيراً عنها في فصول مضت.

اجلس مع أسرتك بهدف التعبير عن معرفة أين أنتم جميعاً في علاقتكم مع المؤسسات الخارجية: المدارس والمتاجر والكنائس ودور العبادة، ومخيمات الكشافة، وفرق التقصي، أياً كانوا. استعمل اجتماعات الأسرة هذه على أنها المكان الوحيد الذي ترون فيه النواقص والأخطاء والمظالم، والمكافآت والتجارب في إطار احتياجات كل فرد فيكم. وتكلم عن أية إصلاحات يمكن إجراؤها وأن هذا سيزوّدك بنظام التغذية الراجعة التي تحتاجها والتي تكلمنا عنها سابقاً.



لذلك فإن الذي أقوله لك في الحقيقة؟ ابدأ بأسرتك. جميعكم تعلمون عن قيمة الذات، والتواصل والعملية، الآن وظّف تلك القوى

الجبارة لتعمل في أسرتك. وعندما تبدأ بالعمل في أسرتك، وتجعلها سوية أكثر، فإن تلك القوى نفسها ستطبق في المجتمع. ولعلها تكون بداية لمجتمع جديد. وفي النهاية فإن وحدة الأسرة هي التوليفة الأساسية للمجتمع ككل. والأسرة وما تُعلمّه هي مركز السلام الذي نريد.

25 السلام داخلنا والسلام بيننا والسلام في وسطنا

أحب أن أبني فكرة مفادها أن العالم عبارة عن أسرة أممية، تحتوي على أناس أمثالي وأمثالك. وهذه الأسرة الأممية يقودها أناس ينتمون لأسر كأي أسر تعرفونها. ورغم أنهم أناس في حكومات، إلاّ أنهم يواجهون المشكلات نفسها، والتحديات، والاحتمالات التي يعانيها أي فرد من أفراد الأسرة.

إن صناعة السلام في العالم يماثل صناعة السلام في الأسرة. نحن نتعلم كيف نشفي الأسر، ونستطيع أن نستعمل هذا النوع من التعلم لنشفي العالم. إذ أن أمتنا العالمية لم تعمل بشكل جيد، وبنفس التأثير فإنها تتعاطى مع المشاهد نفسها التي تتعاطى معها أي أسرة لا تعمل بشكل جيد. وفي العديد من الحكومات، تكون القوة مركزة في شخص واحد أو دور واحد. حيث يتم رؤية وتحديد هوية الإنسان من خلال الامتثال والطاعة، واستقلالية كل شخص مناطة بموافقة شخص آخر.

ويتم التعامل مع الصراعات داخل الدول وما بينها من خلال اللوم والعقاب. والحلول يتم التوصل لها بمرسوم الدولة أو التهديد أو القوة، أو الهرب. وتتم خيانة الثقة بشكل متكرر، وبالتالي يتم التشكيك فيها. فالعلاقات مبنية على الهيمنة والخضوع.

نعلم أن الطفل الذي يكتشف أن النتائج التي يمكن الحصول عليها من خلال التهديد والقوة والتلاعب، غالباً سيتخذ تلك الأساليب عندما يكون راشداً، ما لم يكن هناك تدخل ما. وإن التهديد الذي سيستعمله الطفل يكون إما بقبضته أو بعصا. أما إن كان راشداً، بإمكان الأسلوب أن يكون مسدساً أو قنبلة، ستكون العملية نفسها.

وبما أن غالبية الناس تمت تنشئتهم على النوع من التعلم، فليس من المفاجئ أن نرى أن أغلب القادة في العالم يمارسون هذا الأسلوب. وأنه خلال أزمات الحرب، والمجاعة،



والكســاد الاقتصادي، فإن الأسرة الدولية تصــرخ طلباً للمســاعدة، وهي الطريقة نفسها التي تمارسها الأسر المعلولة التي يظهر بها الآثار نفسها.

عنــد هــذه النقطــة، يعيش جميع الناس فــي العالم تحت ظل تهديـد السـلاح النــووي. وبشــكل متناقض كذلـك لدينــا ثــراء في المعلومــات والتقنيــات ومــا يخص الإنسانية أكثر من أي وقت مضى. ونحــن نعيش فــي عالم بــه فرص عظمى، وكذلك به مخاطر كبرى. واختياراتنا ســتحدد الفــرق. وأنا وأنت سنصنع تلك الخيارات.

في عالمنا اليوم، نســتطيع أن نصــل إلى أي شــخص في العالم أياً كان مكانه في ثوان، من خلال الأقمار الصناعية ووسائل الاتصال من خلال التلفزيون الذي نستطيع من خلاله أن نرى أي شــيء في كل مكان كما حدث. والحاســبات الآلية تستطيع حساب كمية هائلة من المعلومات في جزء من الثانية. ونســتطيع أن نحلق إلى أي مكان في العالم في زمن أقصــاه ســبعة عشر ساعة. ونســتطيع أن نصنع جسوراً فضائية بين القارات. وقد وضعنا روّاد فضاء على سطح القمر؛ بل نحن نتكلم الآن عن وضع مساكن في الفضاء.

لدينا العقول والمهارات التي تصنع التقنية المذهلة والمدهشة. بقي أن نكتشف طرق يعتمد عليها من أجل شــعوب العالم أن تتعايش وتعمل مع بعضــها البعض بعضــاً. والآن، نحتاج أن نستعمل عقولنا لتحقيق هذا. ومتى ما تجردنا مخلصين يكون الوقت قد حان لعمل هذا، لأنه ضروري وسيحالفنا النجاح.

أتســاءل ما الذي ســوف يحدث إذا حدث فجأة في ليلة وضحاها، بأن تعلّم خمسة بليون شخص يعيشون في هذا العالم أساسيات التعايش المنسجم:

- أن يتواصلوا بوضوح.

- أن يتعاونوا بدلاً من أن يتنافسوا.
- أن يتم تنمية الأفراد المميزين بدلاً من تصنيفهم.
- أن يتم استعمال السلطة للإرشاد وتحقيق «ما يلائم» بدلاً من سلطة الإخضاع واستعمال طغيان القوة.
- أن نحب، ونقدر، ونحترم أنفسنا بشكل كامل.
- أن نكون على قدر المسؤولية اجتماعياً وشخصياً.
- أن نرى مشكلاتنا على أنها تحديات وفرص لحلول خلاقة.

أعتقد أننا سنستيقظ ونرى عالماً مختلفاً تماماً. عالم يكون فيه السلام ممكناً. وفهي مسألة تغيير الضمائر. ولكن، ما الذي سيجعل كل فرد فينا يغير رأيه؟ أعتقد أنه عندما يحب كل فرد فينا ويقدر نفسه بدرجة كافية. ويدرك أننا بشرٌ بأرواح سيكون التغيير.

عندما نفكر بتغيير العالم ستبدو لنا المهمة ضخمة ومخيفة. فأين يمكن أن يبدأ المرء؟ من بين خمسة بليون شخص يبدو الشخص وكأنه إبرة في كومة قش. فهذا هو الشعور بالعجز لتغيير أي شيء. إنني لست متهورة لأعتقد أن شخصاً يستطيع عمل ذلك لوحده، لكن العديد ممن يحملون هذا الفكر يستطيعون أن يتحدوا وينجزوا هذا التغيير.

حديثاً، رأيت دبوساً مكتوب عليه "السلام يبدأ مني" عندما يعيش أحدنا السلام، فالتغيير يبدأ. هكذا يبدأ الفرد لوحده عملية التغيير. يبدأها بنفسه. عندما أكون قدوة بالسلام والتناغم. فإن كل من معي يتأثرون. والشيء نفسه بك وبمن معك." مارغريت ميد[1]» قالت «التغيير يأتي من خلال مجموعة من الناس متكاتفة».

لو تمت تنشئتنا بطريقة مختلفة. سيكون العالم عالماً يعمه السلام. واجبنا أن نعتنق التعلم الجديد الذي يصنع وعياً جديداً للفرد. والقيام بإجراء بحث مبسط ومنطقي. وإذا نشّأنا أطفالنا في سياقات السلام بحيث يكون القادة الراشدون قدوة في طريقة الانسجام، سيصبح الأطفال كباراً يعمهم السلام. وبالمقابل، سنصنع عالماً مليئاً بالسلام.

غالبية الأسر ودون قصد يهزمون أنفسهم عن طريق تنشئة أسرة لا تتمتع بسياق السلام، وبالتالي هم لا يفعلون ما يقولون من مواعظ. لذا فأنّ التعلم القديم لا يزال يراوح مكانه، وتحدياتنا الآن هي كسر تلك الأنماط القديمة، وإيجاد أنماط جديدة تمكننا من مساعد

---

1 «مارغريت ميد» من أشهر علماء الأنثروبولوجيا في أمريكا لها تأثير كبير في الثقافة الأمريكية، وهي أول من نادى بأن يختار العقل البشري كيف يفكر بدلاً من ماذا يفكر، توفيت عام 1978م.- المترجم-

بعضنا بعضاً بدلاً من افتعال الحروب على بعضنا بعض.

الحرب وما تحمله من مبررات لإيقاد صراعاتها تنتمي الآن للمتحف مع بقية قطع العصور القديمة. هناك أناس قد اكتشفوا مسبقاً أسرار الانسجام. وتعلموا كيف يثمّنون علمهم وعلم الآخرين. وهم مرتبطون مع بعضهم بعضاً على قاعدة التشابه وينمون ويستمتعون مع بعضهم بعضاً على قاعدة الاختلافات. وهم يؤمنون بقدر ما لديهم من سعة بالنمو والتغيير. ويعرفون كيف يبدون صادقين بعواطفهم. وهم حيويون، وينخرطون مع الإنسان بإحساس من لديه هدف وفي الوقت نفسه لديهم القدرة على السخرية والضحك من أنفسهم.

هؤلاء هم الأشخاص المؤهلون ليكونوا قادة السلام. وهم مبعثرون في الأرض ولا يعرف بعضهم بعضاً. إن الشبكات العالمية بدأت بالتشكل، والجسور بدأت بالامتداد بينهم. وعندما يجتمعون مع بعضهم بعضاً فإنهم يخلقون كماً حرجاً وإيجابياً بسبب قوة الاهتمام الذي يملكونه. وهذا سيجذب طاقات مشابهة.

وحتى تظهر طاقة إيجابية من أجل التغيير، فالمجتمع سيراوح مكانه. وكلنا نعد أفراداً في المجتمع ولدينا القدرة على تغييره، وذلك إذا اخترنا ذلك. فجميعنا بإمكانه إحداث الفرق.

باستطاعتك المساعدة من خلال تطوير تشابك تدوّن بها أصدقاءك. وستكتشف من هو مستعد. والأشخاص الذين هم ليسوا مستعدين بعد، ولكننا ببساطة أننا نحبهم، كن منفتحاً لهم، وكن مستعداً للترحيب بهم عندما يحين الوقت لهذا.

من خلال جهودك للتواصل مع آخرين، ستفاجأ أنه يوجد الكثير من المؤمنين بما تقول، وقد كانوا خجولين من البوح بما يعتقدون. إن تواصلك معهم قد يكون كافياً لإعطائهم الدعم الذي يحتاجونه، لينعتقوا وتشاركهم جميعاً.

اليوم، بدلاً من وجود حشود إيجابية مؤثرة، لدينا حشود سلبية بنيت قبل سنوات طويلة. أصولها مدعومة بسلوكيات مظهرها العنف والشك والكره، واللامبالاة. هذه الظروف تولد الخوف، وهي تعزز العجز الذي يشعر به الناس مسبقاً.

الناس الذين هم أقوياء ولديهم تقدير عالٍ للذات لن يدعموا مثل هذا الحشد السلبي، أو يقبلوا أن يكونوا ضحايا. وهذا لا يعني أن أصحاب الحشود السلبية هم أشخاص أشرار. بل هم أفراد عاديون يشعرون بانخفاض تقديرهم لذاتهم، أولا يحبون ذاتهم. ويواجهون العالم من خلال لوم الآخرين بأنهم سبب المشكلات، ويتجاهلون المشكلات، وينكرون ما يحدثحولهم.

وكمثال، من السهل التفكير بالناس على أنهم أرقام، أو تصنيفات، أو إحصائيات بدلاً من التفكير بهم على أنهم بشر. ولقد قرأنا أن (40.000) شخص يقتلون كل سنة بسبب سائق مخمور، أو (500) شخص يموت في الحرب. وربما نشعر بلحظات من الصدمة والحزن، وبعد برهة نخوض في حياتنا وكأن شيئاً رهيباً لم يحصل. ونبقى لأنه لم يلمسنا أحد. في العديد من الأمثلة، نحن لا نتخذ أي إجراء لأننا نشعر أنه ليس بيدنا شيء.

كيف ستكون التجربة مختلفة إذا كان أحد هؤلاء أل (40.000) فرداً تعرفه؛ زوجتك أو زوجك، أو أحد أبنائك أو أهلك أو صديق مقرب. فعندها تكون التجربة هي تجربة شخصية وسنتأثر. وهنا فقط سنتحرك لفعل شيء ما.

ما الذي علينا فعله لنجعل تلك التجارب المحزنة وكأنها تجارب شخصية حتى لو لم تؤثر على أحد قريب منا؟ إذا بدأنا برؤية تلك الإحصائيات على أنها بشر كل واحد منهم لديه اسم، ولديه أحلام ، وهم يكدون لرزقهم، ويضحكون ويبكون عندما يتألمون، ويدمون عندما يجرحون، ألا نشعر بإحساس بالهوية؟

علينا أن نفعل المزيد لنغير من سياساتنا ومجتمعنا واقتصادنا، وطغياننا الشخصي، الذي ساهم بوجود تلك الأعداد من الموتى؟ أعتقد أننا سنفعل ذلك.

اليوم «أنا» قد لا أكون المستهدَف. ولكن ماذا عن الغد؟ نحن نعي ببطء أن المكان الذي تبدأ به صحوة ضمائرنا الجديدة هي مع كل فرد في الأسرة. هناك سنتعلم كيف نقدر ونحب أنفسنا، وسينعكس ذلك في حبنا للآخرين. كما قلت في مكان ما في هذا الكتاب. عندما يهتم أحدنا بعظمة الحياة داخل نفسه. فلن يفعل شيئاً ليؤذي أو يجرح الآخرين.

بعبارة أخرى، الناس الذين يهتمون أو يقدرون أنفسهم يتقدمون نحو الانخراط والتواصل بالآخرين بحبهم، واحترامهم. بطرق واقعية. فهم يستعملون طاقتهم الداخلية ليطوروا إمكانيات البشر حول العالم.

لم يتوفر حتى الآن مجتمع أولوياته وقيمه السائدة هي تقدير قيمة حياة البشر جميعاً. فنحن الذين نعيش في هذا الوقت من أوائل من لديهم محاولات لفعل هذا. ومستقبلنا في هذا العالم يحتاج أن يكون واحداً بحيث تشعر جميع الشعوب أنهم أشخاص من الدرجة الأولى. وأن هذا يتطلب التعلم نفسه الذي يوقف الحرب ويوطن السلم. وكل واحد منا يستطيع صناعة الفرق في هذه القضية.

سواءً أقررنا بهذا أم لا، فجميع الناس متصلون مع بعضهم بمظاهر الحياة المختلفة

المبسـطة بواسـطة المخلوق الكوني للحيوان المنوي والبويضـة المدعومة بروح كونية والتشابه نفسـه بين جميع الأمم المتصـلة. لأن تكوين العلاقة بين أشـكال الأمم يصنع شبكة عملاقة بحيث تصـبح الطاقة خمسة بلايين روح تعصف باستمرار ويومياً. وجودة تلك الطاقات تؤثر على صـحة هذا الكوكب بالطريقة نفسـها التي تؤثر فيها جودة الدم والأكسـجين على صحة حياة المرء.

أعتقد أن جودة الطاقة الإنسـانية تعتمد على قيمة المجتمع، وأن قيمة المجتمع تعتمد على قيمـة الأفـراد وقيمة الأفراد تعتمد على قيمة كل إنسـان عن نفسـه. إن الأشـخاص الأقوياء والمنسـجمين والحيويين، هـم الذين يتكيفون بشـكل مبدع وواقعي وعادل مـع ما تعطيه هذه الحيـاة. من خلال هـذا الكتاب، رأيتـم كيف يكون الإنسـان قوياً، ومنسـجماً وحيوياً. وتلك المؤهلات متاحة للجميع. وهذا يجعل السـلام متاحاً للجميع متى اسـتطعنا تغيير ضـمائرنا ومـا في أذهاننا. ومع وجود هذا التغيير سـتكون لدينا القدرة علـى أن نوجد عالماً اجتماعياً وسياسياً يخدم الناس جميعاً، ويحترم الاختلافات، ويشكل الروابط المبنية على التشابهات.



26 أسرة المستقبل

من أجل إعداد سياق مناسب للنظر إلى أسرة المستقبل، دعونا نرجع بالتاريخ إلى الوراء ونلقي نظرة على الأسرة الأمريكية عام (1900)م. عندما طويت صفحة القرن الماضي وانتقلنا إلى القرن الحالي. كان هناك عالمان مختلفان متواجدان: الرجل والمرأة. كان هناك القليل من الجسور بينهما. كان عالم الرجال يعد متفوقاً وبعيد المنال عن عالم النساء. كان عالماً يحكمه التنافس في التحمل البدني والقوة الجنسية والنشاط الفكري والهيمنة والشدة والتسلط والقوة، وحماية الضعيف.

ومن أجل تحقيق هذه الصورة، كان على الرجال أن يقمعوا مشاعرهم ويبالغوا في فكرهم وقوتهم الجسدية. وهذا جعلهم يمرضون ويتعرضون بسهولة للمرض بسبب حبس مشاعرهم الداخلية. إحصائياً، الرجال يموتون قبل النساء حتى قبل الثورة الصناعية. ومن أجل إبقاء العالمين منفصلين، فالأدوار لكلا الطرفين تم تعريفها.

المرأة عام (1900)م كانت مزدهرة وليّنة وحلوة ومساندة للأطفال وراعية لهم، وخادمة للزوج، وطباخة ماهرة، وربة منزل ممتازة. وكان المتوقع من المرأة أن تحيى حياتها كلها من خلال المنزل والزوج والأطفال. وكأن أسوأ شيء يحدث للمرأة آنذاك هو أن تكون عانس أو أن تتقدم في السن في بيت الزوجية، وهذا ما كان يجعلها غير مرغوب بها اجتماعياً. العديد من النساء فضّلن زواجاً غير سعيد بحيث يكون أهون الأمرّين. اليوم العديد من النساء يخترن عدم الزواج إذا كان الخيار بين الزواج من أجل الزواج أو العزوبية. نساء اليوم يشققن طريقهن نحو الحقيقة التي مفادها أنهن لن يكن درجة ثانية.

نساء عام (1900)م قمعن تفوقهن الفكري من أجل بقاء زواجهن. إذ زعم المجتمع أن الرجال لا يريدون الزواج من المرأة المتفوقة فكرياً (المرأة لا تزال تناضل من أجل هذا). فكانت فقط أشجع النساء وأكثرهن مغامرة يبادرن نحو التعليم العالي. بينما كان الرجال في المقابل يشجعون ليحصلوا على أقصى ما يمكن من درجات التعليم.



اليوم النساء حرائر في أن يخترن مستقبلهن المهني، فذلك جزء من الأصول الاجتماعية فللمـرأة والرجـل أن يتعلما. وعند مطلع القرن كان المتوقع مـن الفتاة أن تكون عذراء عندما تتزوج. والرجال كانوا يعتبرون أنهم جبناء إذا لم تكن لديهم تجربة جنسية قبل الزواج. وكلا المعيارين كانا أشد ما يكون. ولكن اليوم فإن التجربة الجنسية لما قبل الزواج أصبحت عادية عند بعض الأوسـاط الاجتماعية. وما زلنا سـذجاً عندما نحاول إدارة وضـعنا الجنسي. ولم نكتشف بعد توازننا الصحي.

كانت العادات المتبعة للزوجة عام (1900)م أنها تذهب من بيت أهلها إلى مخدع زوجها. وكان عليها القبول أن زوجها هو المسـؤول عن الأسرة وإدارتها، وهو الأعلى سلطة. وأن بعض الولايات كانت تمنع المرأة من حق التملك للعقار. كانت النساء تعتمد بشكل كامل على الرجل الـزوج والأب والأخ، والابـن، لأي عمليات مالية أو دعم مـالي. ولكن اليوم هنـاك العديد من النساء هن عميدات لأسرهن أو شركاء في الدعم المالي.

فـي مطلع هذا القـرن، كان الرجل يملك حرفياً الزوجة والأطفال. بل حتى وعود الزواج كانت تأتي من الرجل الأعلى نفوذاً. وكان على المرأة أن تحب وتشـرف وتطيع زوجها. أما هو فـكان فقـط يعد بحبها ويعتز بها. اليـوم يوجد لدى الناس عدد من الخيـارات لتقديم وعود الزواج، والمرأة والرجل لم يعودا في ملكية أحد.

فـي ذلك الوقـت المبكر، كان متوقعاً من المـرأة المتزوجة أن تكون عـذراء عندما تتزوج، وكان علـى الـزوج أن يثقف امرأته جنسـياً. ولم يكن لـدى جميع الرجـال المعلومات الكافية

ليكون معلماً جيداً. لذلك لم يكن الجنس جذاباً بدرجة كافية. ورغم عدم وجود الإغراء الكافي لم يكن للنساء حق شرعي في رفض طلب الزوج لممارسة الجنس، في الواقع، لم يكن هذا حتى عام (1970م) عندما أقرت الهيئة التشريعية قانون الاغتصاب الزوجي.

كان التخطيط الأسري وتحديد النسل أمران لا نعرف عنهم الكثير في ذلك الوقت. كان الامتناع عن ممارسة الجنس هو تحديد النسل الوحيد. وكان الإجهاض يعد خرقاً للقانون، وخطراً على الحياة، وغير أخلاقي. اليوم التخطيط الأسري منتشر بين الجميع. والعديد يرون أن تحديد النسل أمر مقبول ومرغوب. والإجهاض مسموح به قانوناً وإن كان لا يزال مثيراً للجدل.

وفي عام (1900م)، كانت الأسر كبيرة، ووفيات الأطفال عالية، والعديد من النساء يمتن أثناء الولادة. وبسبب تفاقم الأمراض والحوادث، كان الرجال يموتون مبكراً. فهذه الحوادث خلقت وأوجدت نسبة كبيرة من الأطفال اليتامى لكلا الوالدين أو أحدهما. وبما أن النساء والأطفال لم يكن لديهم القدرة على إدارة أنفسهم كانوا يلحقون بالعائلات الأخرى في المجتمع. فعندما يموت الزوج، كانت الأرملة يتوقع منها أن تتزوج بأقرب فرصة ممكنة، مكوّنة ما أطلقت عليه سابقاً الأسرة الخليطة.

اليوم لدينا الكثير من الأسر الخليطة أكثر مما كان عليه سابقاً. لكن هم وجدوا غالباً بسبب الطلاق وليس موت أحد الوالدين. وهذا يعني أن الرجال وبحسب وضعهم أخذوا يربّون أبناء غيرهم من الرجال. وهنا تنشأ المشكلات النفسية للآباء وكذلك الأبناء. وكثرت قضايا الوصاية على الأبناء من قبل الآباء وكذلك الأمهات.

وبشكل عام، فإن الأسر الخليطة، سواء في الزمن القديم أو الجديد، لا ينظر إليها في التعامل معها على أنها درجة أولى. وهناك الكثير من الجهود اليوم تبذل لتغيير سلوك المجتمع لكي ينظر إليها على أنها من الدرجة الأولى.

هناك عار اجتماعي لا يزال يستخدم لأي امرأة تنجب خارج إطار الزواج. فكان التبني أحد الحلول، بحيث يتم التكتم حول ظروف ولادة الطفل من قبل القانون من أجل إعطاء فرصة للطفل أن يبدأ حياته بداية جديدة.

لا تزال السلطات القضائية تطلب التعامل مع المعلومات المتعلقة بولادة الطفل بسرية تامة، إلا أن بعض الولايات تسمح لبعض الأسر بالحصول على معلومات ولادة الطفل. ووصمة العار التي تلاحق الطفل بأنه مولود غير شرعي لا تزال قائمة في بعض المناطق. وفي مناطق أخرى تكون شبه معدومة حتى أن بعض النساء تبحث عن أن تكون أماً دون زواج. هذه

الممارسات تضع تحديات كبرى وحرجة في تنشئة أطفال أصحّاء.

دعونا نرجع للأسـر عام (1900م)، التي كانت نطبق فيها الممارسـات الآتية: الرجل هو المسيطر في البيت، والزوجة هي الخانعة التابعة وفاقدة الاستقلالية، وتعامل الزوجة بدونية ومنزلة أقل. والعلاقة مبنية على التسـلط والخضوع، وكانت العلاقة إما حادة أو خفيفة، ولا يشـفع للمرأة كونها روح وقلب الأسـرة. ورغم هـذا كان دورها أدنى مرتبـة من دور الرجل. وبالنسـبة للمجتمع في ذلك الوقت فقد كان لا يلتفت إلى الروح والقلب والمشـاعر على أن لها قيمة كبرى.

بـدأ هذا بالتغير. بدأت الدراسـات والمعلومات الطبية والنفسـية تظهر أن من مصـلحة الرجل صـحياً ولعيش أطول أن يتعامل مع مشـاعره بانفتاح وصدق (وهذا ينطبق على المرأة بالطبع). دور المرأة والرجل بدأ بالتبدل نحو الاتجاه للمساواة في السلطة والقيمة. وجدنا أن نماذج تسلط الرجل وخضوع المرأة تم استبدالها بالعلاقات ذات المستوى الواحد.

بعضـ الرجال لا يزالون يشـعرون بالتهديد فهم ليسـوا متأكدين مـن كيفية التعامل مع المـرأة التي تريد المسـاواة، ولا يعرفون الفوائد التي يريدونهـا. بينما الرجال الآخرون الذين تجاوزوا هذه المرحلة انتفعوا بتجربة معنى الحرية وانعكاسـها على أنفسـهم. فقد أصـبحوا يتشـاركون المسـؤولية والأعباء التي كانـوا يتحملونها لوحدهم سابقاً.



مؤخـراً، اسـتمعت إلى حـوار يدور بـين اثنين من الرجال جلسـا خلفي فـي الطائرة. كان الموضـوع ذا حساسـية بالغة وهذا يفسـر كثرة الصـمت في ثنايا الحوار.

الرجـل الأول: هـل زوجتـك من دعـاة تحرير المرأة؟

الرجل الثاني: نعم.

الرجل الأول: كيف هو الموضوع بالنسبة لك؟

الرجل الثاني: هل تريد حقاً أن تعرف؟

الرجل الأول: نعم.

الرجـل الثـاني: أحـب ذلك جـداً، لـدي فقط

قدمان، حتى أتت زوجتي وساعدتني بقدميها، وأصبح لدينا الآن أربعة أقدام، نحن الآن رفقاء.

أنا أعتبر ظهور التوازن بين المرأة والرجل بمثابة الزلزال الذي يشبه ما حدث للناس عندما اكتشفوا أن الأرض بيضاوية، وأنها ليست مسطحة. وهناك العديد من التغييرات ستحدث قبل أن يعرف أغلبية الناس كيفية التوافق والتكيف مع موضوع مساواة القيمة في علاقاتهم. وعندما نحقق هذه المساواة، ستصبح الأسرة قوية. وسنربي المزيد من الأبناء والبنات الأكفياء. والأطفال الذين يكبرون وهم يرون أمثلة من المساواة بين الرجال والنساء سيكونون أكثر شمولية ونضجاً. بالمقابل. هؤلاء الكبار سيكونون أكثر قدرة على إرشاد أبنائهم وبناتهم ليصلوا لمرحلة الرشد بصحة وعافية.

إن تحقيق ذلك سيخرج لنا مَعلماً اجتماعياً يؤكد أن تطور الإنسانية هي في مسارها الصحيح والإيجابي.

ومن أجل التعجيل بهذا التطور، نحتاج إلى أن نعيد تشكيل أرواحنا، ونفسيتنا، ومشاعرنا، ومجتمعنا، وأجسادنا، وقانوننا، وفكرنا، وافتراضاتنا. وحتى هذا التاريخ، لدينا القليل من الأمثلة في المساواة والإرشادات بهذا الشأن بين: الرجل والمرأة، أو الصغير والكبير، أو الأبيض والأسود، أو الغني والفقير. فالوضع المثالي موجود في قلوبنا ولكنه، ليس موجوداً في أفعالنا.

عشنا في الخضوع والطاعة. والتبعية والفوقية. والتسلط والهيمنة، لوقت طويل حتى أننا ظننا أن هذه هي حقيقة طبيعة العلاقة الإنسانية.

الآن نحتاج أن نتعلم عن المساواة ومن خلال السياقات نتعلم كيف نتصورها ونعيش باستقلالية وحرية ومسؤولية، وبتفويض وقيادة وصناعة القرار وبحلول مُرضية للصراعات. ونحتاج إلى الصبر والخيال الخصب لنصنع التحديات التي نحتاجها.

إن وقتنا يتبدل ويفرز. والواجب المطلوب وخصوصاً مع الأسرة أساساً هو الوصول للخطوة الآتية في ثورتنا لنكون أصحاب إنسانية شاملة. ولكننا حققنا تأثيراً في الوقت الراهن.

أينما حل التغيير، فإن النظام القديم يضيق ذرعاً ويتبعه فترة هيجان. وخلال فترة الفوضى يكون من الصعب رؤية ما تم تحقيقه. هناك حجر عثرة آخر أمام تعجيل عملية التغيير عندما يحاول الناس الوصول إلى أهداف جديدة ب الطرق القديمة. إن تعلم عملية جديدة يستغرق وقتاً.

لطالما أرادت الأسرة أن تكون بصحة وسعادة. وأرادوا أن يعيشوا حياة كاملة ذات معنى. ومع ذلك، القليل من الناس يتوقعون أن يحصـل هذا الشـيء، ونحن الآن أقرب من أي وقت مضى من أجل تنمية أشخاص يحققون ما أردناه أن يكون.

قبـل مائة عام مضـت، كان الناس غالباً لا يسـألون أنفسـهم إذا ما كانوا سـعداء. كان لديهم وعي إذا كانوا يعيشـون أدوارهم بشـكل جيد. واليوم يعد السـؤال عن السـعادة سؤالاً مهماً. وبدأنا ندرك أن السـعادة الشخصية هي مركب مهم في حياة صحية أطول للإنسان. ولكننا ما زلنا مجتمعاً لا يعرف كيف يمارس السـعادة، وفي الوقت نفسـه يزيد من كفاءته. لا يزال الكثير من الناس يعتقدون أنهم إذا كانوا سـعداء فسـيقلل ذلك من الحافزية للعمل الجاد.

مع مطلع القرن الجديد، كانت الأسرة المثالية في نظر المجتمع والتي تعد درجة أولى في المرتبـة، هـي التي يلتقي فيها الرجل والمرأة ويختاران بعضـهما البعض بعضـاً، ويبقيان معاً حتى الموت. إلا أن التحدي اليوم هو جعل الأسـرة بكامل أفرادها يشـعرون بأنها من الدرجة الأولى. وهناك الآلاف من الأشـخاص السـعداء والمتوازنين في جميع أنواع الأسـر ومختلف أشكالها. بالإضافة إلى وجود الآلاف من الأشخاص الذين يعيشون في أسر لا تعمل. والفرق ليس في نوع الأسرة، ولكن في العلاقة التي تحكم هذه الأسرة. تحديداً، نحتاج إلى استبدال العلاقات المتسمة بالسلطة والخضوع بين الأسر.



إن العلاقـات الناجحـة يمكن وصـفها بكل بساطة داخل الأسرة بأن الكبار يعملون كفريق، ومنفتحون على بعضـهم بعضـاً، ولديهم إثبات علـى وجودهـم كأفـراد، ويظهـرون احترامهم وتقديرهم لبعضـهم بعضـاً، ويعاملون بعضهم بعضـاً علـى أنهم فريـدون من نوعهـم، لديهم وعي بتشابهاتهم، وينمون ويتعلمون بما يتمتعون به من فروق عن بعضـهم بعضـاً. هم قدوة في المثـل والقيم التي يعلمونهـا لأبنائهم. مثل إدارة الصـراعات وحلها (التعامل مـع ما هو مختلف فيمـا بينهـم)، وهـم فـي مركبـة واحـدة في نموهـم. والجيل الجديد يعـرف كيف يفعل هذا

منذ الصغر عن طريق رؤية الكبار وما يفعلونه. ويمارسون ما وعظوا به ويكونون أمثلة يقتدى بها وينمون تقدير الذات داخل أنفسهم.

إن تعلم الشعور بالمساواة مع جميع أصناف البشر يعلمنا العيش مع طبيعتنا العليا. إن تاريخنا الطويل المليء بالخضوع والطغيان ربما يكون عائقاً للتواصل مع طبيعتنا العليا. والعيش بهذه الطريقة يتطلب منا أن نتفرق ونعيش في نماذج سلبية أكثر قوة من نماذج الحب واحترام أرواحنا وأرواح الآخرين. وكبار هذا اليوم تعلموا أن يكونوا شخصيات شاملة، ويقدموا أنفسهم أمثلة يقتدى بها لأبناء الغد ليبنوا أسراً متينة وصلبة. وعندها ستكسر السلسلة القديمة وعصر جديد سيبدأ بالبزوغ.

أعتقد أن الطريق لذاتنا العليا هو تطوير قيمة الذات عن أنفسنا. وهذا من شؤون الأسرة. وبصفتي معالجة نفسية اكتشفت أن أساس ظهور علامات الصحة هي تنمية تقدير الذات. وكما فعل غيري كذلك، وقدمنا هذا المفهوم مرة بعد مرة. لأن العديد من الناس يعيشون حياتهم بناء على طبيعتهم الإنسانية العليا. وجميع الناس يمكنهم تعلم السلوك الذي يخص طبيعتهم الإنسانية العليا، إن تغيير إدراكنا وفهمنا للنموذج السلبي إلى النموذج الإيجابي يعد الخطوة الأولى نحو الاتجاه الصحيح.

بعض الناس يظن أن تعلم جميع من في العالم تقدير الذات هو أمر مبالغ فيه. والبعض الآخر قد يحتج بخصوص القواعد المختصة، أي سلوك حالي يتخذه المرء يعبر عن طبيعته البشرية. وأعلق على هذه المسألة. إن سلوك الإنسان يعبر وبشكل كبير جداً عما تعلمه الإنسان، ومن علمه. ومن اقتدى به. ولكنه لا يعبر عن إمكانيات هذا الإنسان. نحتاج إلى التغيير في مدركاتنا وتصوراتنا كما نحتاج إلى التغيير في ثقتنا وفي إمكانياته الإنسانية.

كل واحد فينا بإمكانه أن يعيش هذا التغيير. فنحتاج أن نبدأ من وضعنا الحالي وننطلق منه للأمام، والأسرة أصبحت مكاناً جميلاً للتعليم والممارسة.

نحن الآن على عتبة ثورة جديدة في تاريخ البشرية. ولم يسبق قط من قبل وجود هذا الاستياء وعدم الرضا من الناس لحالة الإنسان وظروفه. وفي الوقت نفسه، فالعديد من الجيوب المملوءة بالطاقات الإبداعية القوية والإيجابية بدأت بالظهور حول العالم. والصراخ الأكثر علواً يبدو في الشعور المتعاظم بالحاجة لتقدير قيمة الفرد ليكون أكثر صدقاً ومحبةً في علاقاته مع الآخرين، وإيجاد سياقات مناسبة لها.

أعتقد أننا بدأنا رؤية نهاية الناس الذين تعتمد علاقتهم على مبدأ القوة والديكتاتورية والإذعان، والحكم المستبد. وأصبحنا نعتمد أكثر على مبدأ التعاون والاختيار والتفويض،



والقيادة والفهم الحقيقي للإنسانية الشاملة.

دعونا نتذكر أن المواقف والعادات القديمة والتقليدية الراسخة لا تزول بسهولة. ونحن نحتاج إلى مزيد من الصبر، ونحتاج في الوقت نفسه إلى الجرأة الكافية لنتقدم للأمام. ويمكننا المطالبة بالتقدم بما نملكه من شفقة وذكاء. وأنا أعمل في مجال طرق الرعاية الجديدة، وأدعوك لتنضم إلي. وإذا كان أي جزء من هذا الكتاب له معنى بالنسبة لك فهذا يعني أنك قد سلكت الطريق. وفي الوقت الذي نقترب فيه من الوصول لتحقيق العناية بقيمة الفرد: فالأسرة ستبقى قوية. وبالمقابل، سيولد هذا مجتمعاً ناضجاً أكثر بحيث يملك الناس طرق إبداعية جديدة للتمتع بحياتهم، وجعلها ذات معنى وجعلها تتمتع بالمسؤولية الاجتماعية والشخصية.

وإذا رأى المزيد من الناس ما معنى أن نكون أصحاب إنسانية شاملة حسبما آمل، وعملوا على تطوير وسائل لتحقيق ذلك فإن مستقبل الأسرة سيبدو مشرقاً. وسيزداد أعداد الناس الذين يعرفون ما معنى الشعور التكاملي والحقيقي، وما معنى أن نُحِب وأن نُحَب، وما معنى أن نكون منتجين ومسؤولين، وأن نشعر أن العالم هو المكان الأفضل لنعيش فيه. وعندما أفكر ما الذي سيكون عليه الناس في المستقبل عندما يتربون في أسر سوية، ويعيشون في عالم سوي سأكون مليئة بالرهبة والتعجب.



النهاية



عزيزي القارئ

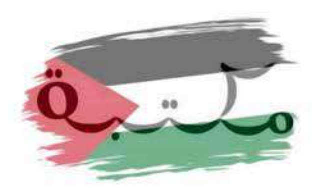
أنا مهتمة جداً بمعرفة كيف كان أثر كتابي عليك. إذا كنت قد تأثرت بأي شكل من خلال ألعاب التواصل. أحب أن أسمع منك تعليقاتك. اكتشافاتك. أفكارك. وأن نتشارك في ردود أفعالنا كذلك. هذا سيساعدني في النمو أكثر وأن أتعلم خلال مسيرتي.

سأقدر كل رسالة تصلني وإن كنت لا أستطيع أن أعدكم بالرد شخصياً على كل واحدة منها. أملي القادم هو أنني بطريقة ما أساعد بتأسيس شبكة تصل الناس بعضها البعض ببعض ليساعدوا أنفسهم وينمو أكثر.

شكراً لكم

فيرجينيا ساتير





telegram
@soramnqraa

صناعة الناس

The new People Making


ISBN 9789957921224



www.daralfiker.com